

### Prendre soin de sa santé mentale au quotidien

*Chaque jeudi, le Collège de Rétablissement propose un cours axé sur la connaissance d'une technique de bien-être. Venez découvrir et expérimenter ces pratiques durant toute l'année !*

*L'accès à la salle se faisant via l'interphone, nous vous remercions de faire votre possible pour arriver à l'heure à votre cours !*

**Quand ?** Les jeudis de 12h15 à 13h30

**Où ?** Espace de quartier des Grottes, 2<sup>ème</sup> étage du 9 rue du Grand-Pré, Genève

#### **Le 6 juin : Sophrologie avec Nathalie Konaté & Laure Corpataux**

*La sophrologie est une méthode qui invite à mieux se connaître, dans sa singularité et le respect de soi. Elle permet également de travailler, en douceur, nos capacités naturelles et renforcer sa confiance en soi.*

#### **Le 13 juin : Pleine Conscience avec Nathalie Konaté et Geneviève Mercier**

*La Pleine Conscience : un moment pour soi, hors du tumulte du quotidien, par la pratique d'outils de la Pleine Conscience.*

#### **Le 20 juin : Yoga de L'Energie avec Laura Vilaclara et Catherine Ding Licchelli**

*Une pratique pour nous relier à la sagesse du corps avec des mouvements, des postures, des étirements, de la respiration, des visualisations et de la relaxation.*

#### **Le 27 juin : Yoga du rire avec Claudio Pollio & Alba Lacabe**

*Nous nous ouvrons ensemble à la possibilité de rire sans raison, juste pour le plaisir, comme les enfants qui n'ont pas besoin d'une blague ou d'une situation comique pour s'amuser... avec des effets de détente et de bien-être saisissants !*

**Des formations gratuites et ouvertes à toute personne intéressée !**

Inscrivez-vous via [info@recoverycollege.ch](mailto:info@recoverycollege.ch)

ou par téléphone au 078 224 86 06, un message sur le répondeur suffit !

### Faire face aux pensées ruminantes

**Quand ?** Lundi 3 juin de 17h00 à 19h00  
**Où ?** Arcade CPV - CRG, rue du Village-Suisse 14, Genève  
**Avec qui ?** Katrien Beeckman & Alba Lacabe

*Il est humain de ruminer mais parfois les pensées nous envahissent, prennent trop de place et affectent négativement notre santé mentale. Dans ce cours, nous allons chercher à comprendre ce qu'elles sont, d'où elles viennent et explorer des pistes pour diminuer leur impact.*

### Si on s'écoutait (module 2/2)

**Quand ?** Mardi 11 juin de 17h00 à 19h00  
**Où ?** Association Parole, rue du Vieux Billard 1, Genève  
**Avec qui ?** Olivier Couassi-Blé & Elodie Dederding

*Venez découvrir le plein potentiel de l'écoute dans la relation à l'autre, ainsi que les clefs que vous possédez en vous pour une écoute authentique et profonde.*

### Les deuils sous (presque) toutes leurs coutures... (module 2/3)

#### Module 2 : « Les étapes du deuil », identifier le(s) processus de deuil

**Quand ?** Mardi 25 juin de 17h00 à 19h00  
**Où ?** Arcade CPV - CRG, rue du Village-Suisse 14, Genève  
**Avec qui ?** Niamh Fahy & Brigitte Creteigny

*Dans ce cours en 3 modules, nous explorerons différentes facettes du deuil. Qu'est-ce que c'est ? Comment le traverser ? Quelles peuvent être les façons de répondre à la perte... décès, travail, relation, santé, etc. Nous encourageons les participants et participantes à venir aux 3 modules.*

*Module 3, le 1<sup>er</sup> juillet 2024 : Traverser un deuil, boîtes à outils*

**Des formations gratuites et ouvertes à toute personne intéressée !**

Inscrivez-vous via [info@recoverycollege.ch](mailto:info@recoverycollege.ch)

ou par téléphone au 078 224 86 06, un message sur le répondeur suffit !