

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^{ème} 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

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 Cretegnny

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^{er} juillet 2024 : Traverser un deuil, boîtes à outils

Des formations gratuites et ouvertes à toute personne intéressée !

Inscrivez-vous via info@recoverycollege.ch

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