Visitez notre site web pour plus de détails : www.recoverycollege.ch

Tous les cours ont lieu à Genève

(adresses au verso)

CORPS & ESPRIT AU TOP AVEC LA MINDFULNESS

Mercredis 19, 26 février et 4 mars de 14h30 à 17h00

par Mme Geneviève Mercier et M. Jean-Philippe Jacques

Les participants doivent venir en vêtements confortables et s'inscrire pour les 3 séances (idéalement)

INITIATION AU YOGA DU RIRE

Lundi 24 février de 16h15 à 17h30

Lundi 30 mars de 16h15 à 17h30

par MM. Claudio Pollio et Jean-Dominique Michel

LE RETABLISSEMENT : KEZAKO ?

Jeudi 5 mars de 16h à 18h30

par Mme Yahann Jaggi et M. Diego Licchelli

AUTOUR DE LA STIGMATISATION

Jeudi 12 mars de 16h à 18h

par Mmes Niamh Fahy et Fabienne Cattin

L'EXERCICE PHYSIQUE EST BON POUR LE MORAL

Vendredi 20 mars de 16h30 à 18h30

par Mmes Andréa Ehretsmann et Gabrielle Zosso

ATELIER DE PHILOSOPHIE PRATIQUE

Mercredi 25 mars de 16h à 18h15

par Mmes Nathalie Doswald et Oriana Brücker

Les cours sont gratuits et ouverts à toute personne intéressée, sur inscription

en ligne : www.recoverycollege.ch ou par email : inscription@recoverycollege.ch ou par téléphone : 022 718 78 58

COLLÈGE
DE RÉTABLISSEMENT
RECOVERYCOLLEGE.CH

LE CORPS ET L'ESPRIT AU TOP AVEC LA MINDFULNESS

Une participation aux 3 cours est encouragée - local du Tilleul radieux, 21 avenue des Tilleuls - 1205 Genève

Mercredi 19 février de 14h30 à 17h00

Mercredi 26 février de 14h30 à 17h00

Mercredi 4 mars de 14h30 à 17h00

Une formation de 3 cours pour prendre soin de son corps et de son esprit. Des mouvements qui font du bien, des pratiques de méditation simples et amusantes, des temps de partage pour profiter de l'expérience des un(e)s et des autres…. Tout cela permet de bien se sentir, avec une plus grande clarté et une plus grande stabilité.

INITIATION AU YOGA DU RIRE

Lundi 24 février de 16h15 à 17h30 - Chemin du 23 Août, 3 (1er étage) - éco quartier de la Jonction - arrêt Palladium
Lundi 30 mars de 16h15 à 17h30 - Association Parole - 1 rue du Vieux-Billard à Genève

Nous nous ouvrons ensemble à la possibilité de rire sans raisons, 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!

LE RETABLISSEMENT : KEZAKO ?

Jeudi 5 mars de 16h à 18h30 - Association Parole - 1 rue du Vieux-Billard à Genève

Durant ce cours de 2 hrs 30, nous vous proposerons un petit voyage à la découverte du rétablissement : qu'est-ce que c'est? D'où ça vient? Pour qui? Pour quoi? Qu'est-ce que cela apporte?

AUTOUR DE LA STIGMATISATION

Jeudi 12 mars de 16h à 18h00 - Association Parole - 1 rue du Vieux-Billard à Genève

Stigmatisation, autostigmatisation, déstigmatisation : comprendre les mécanismes de la stigmatisation pour mieux pouvoir les déjouer.

EXERCICE PHYSIQUE/BOUGER EN S'AMUSANT : UNE ACTIVITE ADAPTEE A TOUS

Vendredi 20 mars de 16h30 à 18h30 - Chemin du 23 Août, 3 (1er étage) - éco quartier de la Jonction - arrêt Palladium

L'activité physique est possible et adaptable pour tous les âges et pour tous les niveaux. Dans cet atelier, nous allons discuter ensemble des bienfaits de l'activité physique, expérimenter une activité ludique et réfléchir aux ressources dont vous disposez pour trouver une activité qui vous convient et qui vous fait plaisir.

ATELIER DE PHILOSOPHIE PRATIQUE - A CHAQUE HEROS SA CRISE

Mercredi 25 mars de 16h à 18h15 - Association Parole - 1 rue du Vieux-Billard à Genève

Qu'est-ce qu'une crise? Que dit la philosophie des moments de crise? Peut-on donner des conseils sur comment sortir des crises? Est-il même sage de chercher à éviter des crises ? Ou de chercher à y entrer avec un plan de gestion, voire de management? Et si la crise était le signe d'une vie pleinement vécue? La crise est peut-être un passage obligé, l'épisode de vie nécessaire pour faire d'un personnage quelconque le héros d'une histoire unique...