

Programme des formations du Collège de rétablissement de Genève (CRG) Avril – Mai 2022

Formations courtes aux pouvoirs d’agir en santé psychique

Corps et esprit au top avec la Mindfulness (module 1/3, présence souhaitée aux 3 modules)

Quand ? Mercredi 27 avril, 16h à 18h30

Où ? Grande salle commune de la CODHA Jonction, Chemin du 23 août 3, Genève

Avec qui ? Niamh Fahy & Geneviève Mercier

Une formation de trois modules pour prendre soin de son corps et de son esprit. Des pratiques de méditation simples et amusantes, des temps de partage pour profiter de l’expérience des un·e·s et des autres... pour permettre de se sentir bien, avec une plus grande clarté et une plus grande stabilité. Apportez si possible un tapis de yoga et/ou ce qu’il vous faut pour être confortable au sol.

(Modules 2 et 3 les mercredis 11 et 25 mai)

Le Bien-Être chez soi (module 1/3, les différents modules pouvant être suivis séparément)

Quand ? Lundi 2 mai, 16h30 à 18h30

Où ? Association Parole, Rue du Vieux-Billard 1, Genève

Avec qui ? Andrea Aehretsman & Céline Bartolomé

Module 1/3 – Désencombrer pour plus de clarté : un atelier interactif qui propose des trucs et astuces pour réduire le nombre d’objets chez soi et valoriser ceux qui importent.

(Module 2/3 le vendredi 20 mai et module 3/3 le jeudi 23 juin)

Corps et esprit au top avec la Mindfulness (module 2/3, présence souhaitée aux 3 modules)

Quand ? Mercredi 11 mai, 16h à 18h30

Où ? Grande salle commune de la CODHA Jonction, Chemin du 23 août 3, Genève

Avec qui ? Niamh Fahy & Geneviève Mercier

Une formation de trois modules pour prendre soin de son corps et de son esprit. Des pratiques de méditation simples et amusantes, des temps de partage pour profiter de l’expérience des un·e·s et des autres... pour permettre de se sentir bien, avec une plus grande clarté et une plus grande stabilité. Apportez si possible un tapis de yoga et/ou ce qu’il vous faut pour être confortable au sol.

(Module 3 le mercredi 25 mai)

Les formations sont gratuites et ouvertes à toute personne intéressée, sur inscription :

→ par courriel : contact@recoverycollege.ch (! nouvelle adresse !)

→ par téléphone : 078 224 86 06 (permanences les lundi matin, mercredi après-midi et vendredi matin & inscription en tous temps en laissant un message sur le répondeur)

Pour tous renseignements complémentaires – www.recoverycollege.ch

Histoires de vie, répétitions, traumatismes et rétablissement

Quand ? Jeudi 19 mai 2022, 17h à 19h

Où ? Association Parole, Rue du Vieux-Billard 1, Genève

Avec qui ? Niamh Fahy & Diego Licchelli

Le rétablissement en santé mentale est constitué de hauts et de bas, de moments d'ouverture et de repli qui sont autant d'étapes de croissance. Ces périodes sont bien souvent en lien avec l'histoire personnelle sans que cela soit forcément dit ou compris. Nous vous proposons durant ce cours de discuter et de penser ensemble ce phénomène afin de mieux l'appréhender.

Le Bien-Être chez soi (module 2/3, les différents modules pouvant être suivis séparément)

Quand ? Vendredi 20 mai, 16h30 à 18h30

Où ? Association Parole, Rue du Vieux-Billard 1, Genève

Avec qui ? Andrea Aehretsman & Céline Bartolomé

*Module 2/3 – Ranger pour mieux retrouver : dans cet atelier pratique vous allez découvrir des approches simples pour optimiser le rangement et le stockage de vos objets.
(Module 3/3 le jeudi 23 juin)*

Corps et esprit au top avec la Mindfulness (module 3/3, présence souhaitée aux 3 modules)

Quand ? Mercredi 25 mai, 16h à 18h30

Où ? Grande salle commune de la CODHA Jonction, Chemin du 23 août 3, Genève

Avec qui ? Niamh Fahy & Geneviève Mercier

Une formation de trois modules pour prendre soin de son corps et de son esprit. Des pratiques de méditation simples et amusantes, des temps de partage pour profiter de l'expérience des un·e·s et des autres... pour permettre de se sentir bien, avec une plus grande clarté et une plus grande stabilité. Apportez si possible un tapis de yoga et/ou ce qu'il vous faut pour être confortable au sol.

Initiation au Yoga du Rire

Quand ? Lundi 30 mai, 16h15 à 17h45

Où ? Association Parole, Rue du Vieux-Billard 1, Genève

Avec qui ? Claudio Pollio & Jean-Dominique Michel

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 !

Les formations sont gratuites et ouvertes à toute personne intéressée, sur inscription :

→ par courriel : contact@recoverycollege.ch (! nouvelle adresse !)

→ par téléphone : 078 224 86 06 (permanences les lundi matin, mercredi après-midi et vendredi matin & inscription en tous temps en laissant un message sur le répondeur)

Pour tous renseignements complémentaires – www.recoverycollege.ch