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, 2ème étage du 9 rue du Grand-Pré, 1202 Genève**

Le 7 mars : Yin yoga avec Laura Vilaclara et Catherine Ding Licchelli

Le yin yoga est une pratique qui permet un retour à soi, un apaisement et un retour au calme. En s'installant dans des postures au sol, en respectant ses limites et en maintenant la position, nous pouvons trouver en nous des espaces de tranquillité dans lesquels nous réfugier de notre quotidien effréné. Cette pratique est accessible à chacun et chacune, sans aucun prérequis.

Le 14 mars : 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 21 mars : 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 !

Le 28 mars :

Pas de pratique ce jeudi, veille des congés de Pâques. Bon weekend prolongé !!

Les émotions mode d'emploi : Description et identification (module 2/3)

Quand ? **Lundi 4 mars de 17h00 à 19h00**
Où ? **Association Parole, rue du Vieux Billard 1, Genève**
Avec qui ? **Laura Vilaclara & Alba Lacabe**

Les émotions nous mènent parfois la vie dure, elles sont difficiles à vivre, maîtriser et comprendre. Après avoir appris à les reconnaître, les décrire et les identifier, nous vous proposons de travailler la gestion des émotions à travers d'outils pratiques et concrets.

Pair(e.s), Proche(s), avançons ensemble !

Quand ? **Lundi 11 mars de 17h00 à 19h15**
Où ? **Le Relais, Maison des associations, rue des Savoises 15, Genève**
Avec qui ? **Carla Guglielmetti & Jonathan Dhaussy**

Être aidé-e ou aider l'autre nécessite une transformation de soi d'abord pour avancer ensemble.

A l'issue de ce cours, vous pourrez :

- *Vous questionner sur votre posture pour aider l'autre et l'accompagner.*
- *Réfléchir à des outils pour favoriser la motivation.*

Le Rétablissement Késako, la suite (module 2/2)

Quand ? **Mercredi 20 mars de 17h00 à 19h15**
Où ? **Trajets – route des Jeunes 9 au 8ème étage, Genève**
Avec qui ? **Carole Bonstein & Diego Licchelli**

Un processus de rétablissement, ce n'est pas statique, c'est nourrissant et ça se nourrit.

Dans ce cours, nous vous proposons une réflexion sur la manière dont nos parcours personnels et leurs détours, parfois difficiles, constituent le terreau de nos apprentissages.

Nous sommes les actrices et acteurs permanents de nos chemins de rétablissement, en prendre soin, c'est prendre soin de soi.

Les émotions mode d'emploi : Communication et interactions (module 3/3)

Quand ? **Lundi 25 mars de 17h00 à 19h00**
Où ? **Association Parole, rue du Vieux Billard 1, Genève**
Avec qui ? **Niamh Fahy & Alba Lacabe**

Les émotions nous mènent parfois la vie dure, elles sont difficiles à vivre, maitriser et comprendre. Après avoir appris à les reconnaître, les identifier et les réguler. Nous vous proposons de réfléchir à leurs impacts sur nos interactions et comment les exprimer de manière efficace.

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 !