COLLÈGE DE RÉTABLISSEMENT
RECOVERYCOLLEGE.CH

Formations courtes aux pouvoirs d'agir en santé psychique
www.recoverycollege.ch
Programme pour avril 2024

Le Collège ne donne pas de cours durant les vacances scolaires, nous serons de retour dès le 15 avril !!

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 18 avril : Pleine Conscience avec Niamh Fahy 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 25 avril : 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.

Les relations humaines, une vaste question… un vaste domaine…

Quand ? **Jeudi 18 avril de 16h30 à 18h30**
Où ? **Arcade CPV - camps de vacances & centres aérés, rue du Village-Suisse 14, Genève**
Avec qui ? **Thomas Caussade, Pierre-André Giavina & Diego Licchelli**

Au travers de ce cours nous aborderons notamment les notions de sphères sociales, de lien affectif et d'attachement pour essayer d'y voir plus clair dans les relations de notre vie quotidienne.

Anxiété : mieux la (re)connaître pour mieux s'en prémunir

Quand ? **Jeudi 25 avril de 17h00 à 19h00**
Où ? **Arcade CPV - camps de vacances & centres aérés, rue du Village-Suisse 14, Genève**
Avec qui ? **Carla Guglielmetti & Alba Lacabe**

Des origines aux contextes qui la favorisent, ce cours propose d'explorer l'anxiété et d'identifier les ressources existantes en nous ou dans notre réseau personnel pour apprendre à mieux la gérer.

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 !