

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 2 mai : 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 9 mai : Pas de pratique ce jeudi, car Ascension, bon congé à vous aussi !!

Le 16 mai : 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 23 mai : 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 30 mai : 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.

Les relations humaines, une vaste question... un vaste domaine... (module 2/2)

Quand ? Jeudi 2 mai de 16h30 à 18h30

Où ? Arcade CPV - CRG, rue du Village-Suisse 14, Genève

Avec qui ? Thomas Caussade, Pierre-André Giavina & Diego Licchelli

Ce deuxième module questionnera de quelle manière nous nous mettons en relation avec le monde qui nous entoure en abordant les notions de lien et d'attachement.

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 !

Si on s'écouterait (module 1/2)

Quand ? Mardi 7 mai 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.

Module 2, le 11 juin 2024

Apprivoiser son hypersensibilité

Quand ? Mardi 14 mai de 17h00 à 19h00
Où ? Arcade 84, rue Schaub 3, Genève
Avec qui ? Agnès Borgey & Céline Vuillaume

Dans une société qui laisse peu de place à la sensibilité, une personne hypersensible peut avoir le sentiment de vivre dans un monde parallèle.

Pourtant accepter et comprendre sa propre hypersensibilité permet d'être en accord avec soi-même et de mieux vivre dans un monde qui méritera qu'on y amène une touche de douceur...

Les deuils sous (presque) toutes leurs coutures... (module 1/3)

Module 1 : Qu'est-ce que le deuil ? Définitions et réflexions

Quand ? Mercredi 22 mai de 17h00 à 19h00
Où ? Arcade CPV - CRG, rue du Village-Suisse 14, Genève
Avec qui ? Niamh Fahy & Brigitte Creteigny

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 2, le 25 juin 2024 : « Les étapes du deuil », identifier le(s) processus de deuil

Module 3, le 1^{er} juillet 2024 : Traverser un deuil, boîtes à outils

Commencez à préparer votre sortie !

Quand ? Vendredi 31 mai, 14h30 à 16h30
Où ? Centre Nicolas Bouvier, Belle Idée, Genève
Avec qui ? Carla Guglielmetti & Céline Vuillaume

La sortie d'hôpital doit être considérée comme une étape à part entière dans un parcours de soins et par conséquent, elle se prépare ! Vous avez des ressources que vous pouvez utiliser pendant votre hospitalisation. Découvrez comment les enrichir lors du retour à domicile. Avec ce cours, développez également une meilleure connaissance du réseau social genevois.

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 !