



COLLÈGE DE RÉTABLISSEMENT

Offre d'été Programme juillet - août 2020

LE RETABLISSEMENT : KEZAKO ?

Mercredi 8 juillet et Mercredi 26 août
Association Parole

A CHAQUE HEROS SA CRISE

Mercredi 5 août
Association Parole

S'ESTIMER SOI-M'AIME

Jeudi 23 juillet : Fondation Trajets
Jeudi 27 août : Les EPI

BOUGER EN S'AMUSANT

Vendredi 21 août
Association Parole

INITIATION AU YOGA DU RIRE

Lundi 24 août
Les EPI



Cours gratuits
à Genève
(plus de détails au verso)

Toute l'information
sur notre site Web

recoverycollege.ch



COLLÈGE DE RÉTABLISSEMENT

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

Les cours sont gratuits et ouverts
à toute personne intéressée.

LE RETABLISSEMENT : KEZAKO ?

par Mme Niamh Fahy et M. Diego Licchelli - 8 juillet

par Mmes Niamh Fahy et Maité Laurençon - 26 août

Durant ce cours de 2 hrs 15, 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?

Mercredi 8 juillet de 16h15 à 18h30

Mercredi 26 août de 16h15 à 18h30

Association Parole - 1 rue du Vieux-Billard, GE

S'ESTIMER SOI-M'AIME

par Mmes Elisabeth Sturm et Maité Laurençon

Prendre conscience de ses besoins, savoir les écouter et s'écouter tout en gardant le lien. Se respecter et se faire respecter contribue à créer une bonne estime de soi.

Judi 23 juillet de 17h30 à 20h00

Fondation Trajets - 9 route des Jeunes

Judi 27 août de 9h30 à 12h00

Les EPI - 44 route de Chêne - 1207 GE

A CHAQUE HEROS SA CRISE : ATELIER DE PHILOSOPHIE PRATIQUE

par Mme Nathalie Doswald et Mr Simone Romagnoli

Est-il sage de chercher à éviter ou gérer ses crises ? la crise peut-être un passage obligé, l'épisode de vie qui transforme un individu en héros d'une histoire extraordinaire.

Mercredi 5 août de 16h30 à 18h30

Association Parole - 1 rue du Vieux-Billard, GE

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

par Mmes Andréa Ehretsmann et Gabrielle Zosso

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 plaît.

Vendredi 21 août de 16h15 à 18h15

Association Parole - 1 rue du Vieux-Billard, GE

INITIATION AU YOGA DU RIRE

par MM. Claudio Pollio et Jean-Dominique Michel

Nous nous ouvrons ensemble à la possibilité de rire sans raisons, comme un enfant qui n'a pas besoin d'une situation comique pour s'amuser, avec des effets de détente et de bien-être saisissants!

Lundi 24 août de 16h15 à 17h30

Les EPI : 44 route de Chêne - 1207 GE