

Espace
santé
femmes 

4 rencontres:
explorer ensemble le chemin
contre la grossophobie
vers un épanouissement et
une bienveillance envers soi

rendez-vous



Grosse, bien dans sa tête
et dans son corps

L'Espace Santé Femmes* propose 4 rencontres en collaboration avec

Anaïs Virg

artiste et formatrice sur les questions de grossophobie et de violences sexistes et sexuelles.

Naviguer dans une société dominée par le culte de la beauté et submergée par les régimes à la mode crée un sentiment constant d'insatisfaction envers notre propre corps.

Essayons ensemble de déconstruire ces stéréotypes et promouvoir une réflexion sur le bien-être physique et personnel, dans une perspective inclusive et bienveillante.

Comment se sentir bien dans sa tête et dans son corps tout en respectant ses besoins, ses envies et ses limites.

Cet atelier est destiné aux femmes et notamment aux personnes se considérant comme grosses. L'atelier est organisé en 4 rencontres, chacune ayant un thème spécifique et une intervenante experte afin d'accompagner les participantes sur le chemin de l'épanouissement et d'une bienveillance envers soi.

Rencontre 1°

Mardi 30 janvier 2024
18h30 - 20h30

Grosse et l'alimentation avec l'expertise de la diététicienne spécialisée **Tiffany di Capua**. Cette deuxième rencontre explorera notre relation avec la nourriture, notre métabolisme, nos besoins émotionnels et psychiques, ainsi que les bienfaits de l'alimentation.

Rencontre 2°

Mardi 13 février 2024
18h30 - 20h30

Grosse et l'activité physique douce
Cette rencontre se concentre sur notre corps et ses mouvements. Nous discuterons ensemble des défis liés à la mobilité, avec la présence de **Victoria Paronitti, coach sportive inclusive**, pour nous aiguiller dans une mobilité douce et accessible.

Rencontre 3°

Mardi 20 février 2024
18h30 - 20h30

Grosse et le milieu médical: vers une approche plus holistique de la thématique.

Lors de cette première rencontre, on explorera la différence entre obésité et le terme "personne grosse", remettant en question la fiabilité de l'IMC. La **Dre Olivia Braillard (HUG)** partagera son approche inclusive de la prise en charge médicale.

Rencontre 4°

Mardi 27 février 2024
18h30 - 20h30

Grosse, le soi, la famille et les autres
Comment cultiver une estime de soi saine, surtout lorsqu'elle est confrontée au regard des autres ? Comment faire face à la grossophobie au sein de la famille et de l'entourage ? Une discussion avec la psychologue **Laura Amoros** sur les défis liés à l'image de soi, aux relations familiales et aux interactions sociales.

Lieu

La Collective (1er étage)
Rue de l'École-de-Chimie 4
1205 Genève

Participation gratuite

Inscription obligatoire (nombre de places limité)
esf@reseaufemmes.ch

Plus d'infos
reseaufemmes.ch

