

Espace
santé
femmes 

rendez-vous

Pleine conscience,
explorer l'instant présent

L'Espace Santé Femmes* propose un atelier de Pleine Conscience avec

Nadine ROGIVUE,
enseignante de Pleine
Conscience, diplômée de
la Haute École de Santé
de Genève et de
l'Université Libre
de Bruxelles.

La santé mentale, essentielle pour une bonne santé globale, se définit comme un état de bien-être permettant de réaliser son potentiel, de surmonter les défis de la vie, de travailler efficacement et de contribuer à la communauté.

La pratique de Pleine Conscience nous invite à porter notre attention sur l'instant présent de façon intentionnelle, bienveillante et sans jugements.

Apprendre à écouter ses sensations corporelles, reconnaître ses émotions, voir l'activité du mental et l'impact des pensées sur son humeur.

Une pratique régulière favorise un calme mental et une reconnexion aux sensations corporelles, elle permet d'atténuer le stress et les sentiments d'anxiété ou d'anxiété, améliore la qualité du sommeil, renforce la concentration et permet de traverser les émotions difficiles avec plus de sérénité.

L'atelier offre une immersion dans les pratiques de méditation de pleine conscience, accompagnée de moments d'échange autour de l'expérience de la pratique, de ses bienfaits et de son influence sur la santé mentale.

“La pleine conscience est un moyen simple mais efficace pour se débloquer, pour prendre contact avec nos propres ressources vitales, pour cultiver notre rapport avec la famille, avec la vie professionnelle, avec le monde et, surtout, avec notre propre personne.”

Jon Kabat-Zinn

Le matériel pour les pratiques est à disposition sur place.

Tous les lundis
(hors vacances scolaires)
12h30-13h30

Lieu

Réseau femmes* (7ème étage)
Rue de Lyon 91
1203 Genève

Participation libre
(voir plus d'information sur le site)

Inscription

Inscription obligatoire la 1ère fois
via le formulaire sur le site

Informations complètes
reseaufemmes.ch

