Espace santé femmes

rendez-vous

Lâcher-prise : quand la pression cède, la sérénité s'installe

L'Espace Santé Femmes* propose des ateliers avec

Yasmin FARHOUMAND

Yasmin est psychologue, thérapeute formée en Intelligence Relationnelle®, praticienne TRE® et chanteuse. Avec plus de 25 ans d'expérience dans l'accompagnement de personnes et de groupes de toutes origines, Yasmin œuvre avec intégrité et douceur pour libérer et optimiser le potentiel de chacune, en créant un espace de bienveillance et de sécurité dans ses ateliers.

Vous vous sentez stressée, sous pression, fatiguée par les exigences de la vie quotidienne ou professionnelle ? Vous cherchez une méthode naturelle et simple pour relâcher ces tensions accumulées et retrouver calme et sérénité ? Vous souhaitez renforcer votre résilience face au stress et améliorer votre bien-être physique et mental ?

Si vous vous reconnaissez dans ces questions, venez découvrir et pratiquer le TRE®.

Le TRE®, c'est quoi ?

Le TRE® (Tension & Trauma Releasing Exercises) utilise des exercices simples pour activer les tremblements neurogéniques, une réponse naturelle du corps permettant de libérer les tensions et le stress accumulés. Basée sur des recherches en neurosciences, cette méthode aide à réguler le système nerveux et rétablir l'équilibre.

Nous vous proposons une série de 4 ateliers où vous apprendrez à déclencher en toute sécurité le processus de tremblements neurogéniques et à intégrer cette pratique dans votre quotidien.

Les bienfaits sont nombreux :

- Réduction de l'anxiété et du stress
- Amélioration du sommeil et de la concentration
- Renforcement de la résilience émotionnelle
- Reconnexion au corps

Cet atelier est destiné en priorité aux femmes qui n'ont jamais pratiqué le TRE®.

Dates

Lundi 09 février 2026
Lundi 16 février 2026
Lundi 02 mars 2026
Lundi 16 mars 2026

Horaire

18h30 - 20h30

La participation aux ateliers implique un engagement à suivre l'ensemble des quatre sessions, afin de garantir une continuité et une expérience enrichissante.

Lieu

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

Participation libre et inscription obligatoire (nombre de places limité)

Inscription & infos complètes

reseaufemmes.ch

RÉPUBLIQUE ET CANTON DE GENÈVE
VILLE DE GENÈVE
Réseau femmes
Espace santé femmes