

REBELLE-TOI. FAIS UNE PAUSE.



minds talk #09
apéro-débat
jeudi
18.04.24

18h – 20h
Maison de l'enfance
et de l'adolescence
CinéMEA
Boulevard de la Cluse 26
1205 Genève

minds talks
#09 apéro-débat



minds

minds talk
#09
apéro-débat
jeudi
18.04.24

REBELLE-TOI. FAIS UNE PAUSE.

18h – 20h
Maison de l'enfance
et de l'adolescence
CinéMEA
Boulevard de la Cluse 26
1205 Genève

Gratuit & sans inscription
Suivi d'un apéritif !

Invitées:

- **Camille Nemitz Piguet**
Psychiatre aux Hôpitaux
Universitaires de Genève
- **Rachel Boccara**
Psychothérapeute
spécialisée en thérapie
LGBTQIA+ affirmative
- **Caromai**
Praticienne de la méditation
en pleine conscience

Dans un monde où tout s'accélère, nous oublions souvent de vivre l'instant présent. Cet événement est une invitation à se reconnecter à soi-même. Venez découvrir la mindfulness et ses bienfaits pour votre santé mentale et faire l'expérience d'une séance de méditation! Ce talk, organisé en partenariat avec Dialogai et la Fondation Convergences, offre un espace sûr et inclusif.

LA PLEINE CONSCIENCE ...

C'EST...

- Faire une pause et être dans le moment présent
- Reconnecter son corps et sa tête
- Des bienfaits validés par la science

CE N'EST PAS...

- Ne penser à rien
- Une baguette magique pour régler tous ses problèmes
- Être tout le temps heureux•se ou zen

Avec le soutien de



En partenariat avec



convergences



minds

www.minds-ge.ch



minds_ge