

## PROGRAMME DU SAMEDI 5 OCTOBRE 2024

### 9h30 - 10h30

**Sound Wave Therapy Method  
pour enfants de 4 à 7 ans**  
organisé par le Studio Kodály

Atelier de chants apaisants avec observation de l'effet produit sur l'état mental et émotionnel. Un outil permettant d'enregistrer les ondes cérébrales liées à la relaxation et au bien-être sera mis à disposition.

**Public** Enfants de 4 à 7 ans

**Lieu** Studio Kodály  
Rue de Volandes 64  
1207 Genève

**Inscription** [inscription@studio-kodaly.ch](mailto:inscription@studio-kodaly.ch)

**Accès PMR** oui

### 10h30 - 11h30

**Sound Wave Therapy Method  
pour enfants de 10 à 14 ans**  
organisé par le Studio Kodály

Atelier de chants apaisants avec observation de l'effet produit sur l'état mental et émotionnel. Un outil permettant d'enregistrer les ondes cérébrales liées à la relaxation et au bien-être sera mis à disposition.

**Public** Enfants de 10 à 14 ans

**Lieu** Studio Kodály  
Rue de Volandes 64  
1207 Genève

**Inscription** [inscription@studio-kodaly.ch](mailto:inscription@studio-kodaly.ch)

**Accès PMR** oui

### 14h - 17h

**Activités artistiques pour faire  
du bien à sa santé mentale**  
organisé par L'Experience

Atelier d'activités artistiques et de santé mentale, accompagné d'une discussion et de la publication d'un mini fanzine.

**Public** Adultes, seniors

**Lieu** 1<sup>er</sup> étage  
Chemin du Château-Bloch 19  
1219 Aire

**Inscription** [l.experience@bluewin.ch](mailto:l.experience@bluewin.ch)

**Accès PMR** oui

### 10h

**Aborder la santé mentale autrement  
avec les jeunes**  
organisé par l'Association CIAO

L'association romande CIAO met à disposition des vidéos informatives pour aider les professionnel·les à discuter de la santé mentale en utilisant des outils adaptés, comme le jeu de cartes ciao.ch. Ces vidéos fournissent des exemples concrets, des bonnes pratiques et des ressources pour faciliter ces discussions essentielles.

**Public** Professionnel·les en lien  
avec des jeunes

**Lieu** en ligne: [associationciao.ch](http://associationciao.ch)

### 11h30 - 12h30

**Sound Wave Therapy Method  
pour enfants de 18 à 24 ans**  
organisé par le Studio Kodály

Atelier de chants apaisants avec observation de l'effet produit sur l'état mental et émotionnel. Un outil permettant d'enregistrer les ondes cérébrales liées à la relaxation et au bien-être sera mis à disposition.

**Public** Jeunes de 18 à 24 ans

**Lieu** Studio Kodály  
Rue de Volandes 64  
1207 Genève

**Inscription** [inscription@studio-kodaly.ch](mailto:inscription@studio-kodaly.ch)

**Accès PMR** oui

### 14h30 - 16h30

**Découvrez l'Open-Dialogue**  
organisé par DO\_GE,  
Dialogue-Ouvert Genève

Présentation de l'Open Dialogue (innovation en santé mentale) pour découvrir ses principes, son histoire et ses résultats. L'événement propose des moments théoriques ainsi que des échanges de bonnes pratiques à appliquer immédiatement.

**Public** Adolescent·es, adultes,  
seniors, professionnel·les

**Lieu** Maison Internationale  
des Associations  
Salle Dumont  
Rue des Savoises 15  
1205 Genève

**Inscription** [contact@odformation.org](mailto:contact@odformation.org)

**Accès PMR** oui

## PROGRAMME DU SAMEDI 5 OCTOBRE 2024

### 16h - 17h

**Ateliers d'informations autour de la psychothérapie et de la consultation psychologique**  
organisés par Point Psy

Atelier d'information pour accompagner les démarches liées à la psychothérapie : étapes avant d'appeler un-e psy, explications sur la psychothérapie, remboursements, ressources disponibles, etc. Suivi d'un moment d'échange et de questions-réponses.

**Public** Dès 15 ans  
**Lieu** en ligne

### 19h

**Art et santé chez les aîné-es**  
organisé par la Fédération spontiste

Lecture d'une sélection de textes écrits par les aîné-es lors d'ateliers d'écriture théâtrale, mêlant fiction et récits de vie.

**Public** Adultes et Seniors  
**Lieu** Théâtre Saint-Gervais,  
Rue du Temple 5  
1201 Genève  
**Inscription** [federationspontiste@gmail.com](mailto:federationspontiste@gmail.com)  
**Accès PMR** non

### 16h - 02h

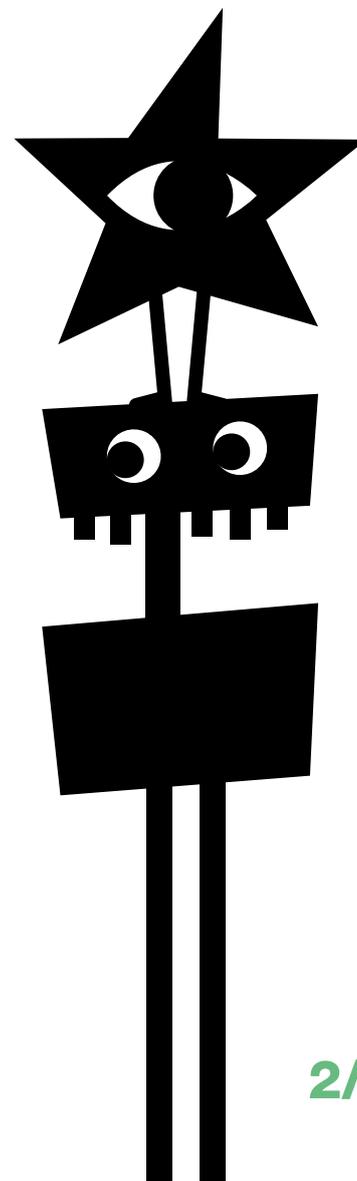
**Festival Les Célébrales**  
organisé par Centre Synapsy, UNIGE

**Lancement officiel de la Semaine de la Santé mentale**

Plongée fascinante dans les mystères du cerveau et de la recherche en neurosciences pour comprendre comment nos expériences et notre héritage biologique influent sur notre santé mentale.

**Public** Tout public  
**Lieu** Bâtiment des forces motrices  
BFM - Place des Volontaires 2  
1204 Genève

**Entrée libre**  
**Accès PMR** oui



## PROGRAMME DU DIMANCHE 6 OCTOBRE 2024

### 10h

#### Aborder la santé mentale autrement avec les jeunes

organisé par l'Association CIAO

L'association romande CIAO met à disposition des vidéos informatives pour aider les professionnel·les à discuter de la santé mentale en utilisant des outils adaptés, comme le jeu de cartes ciao.ch. Ces vidéos fournissent des exemples concrets, des bonnes pratiques et des ressources pour faciliter ces discussions essentielles.

**Public** Professionnel·les en lien avec des jeunes

**Lieu** en ligne

### 11h-15h

#### Atelier de création de biscuits

organisé par le GREPSY (Groupement genevois d'échange, réflexion et action en santé psychique)

Atelier de décoration de biscuits en lien avec des cartes représentant des émotions et d'écriture de messages positifs à partager autour de soi.

**Public** Enfants dès 7 ans

**Lieu** Marché de Plainpalais  
Plaine de Plainpalais  
1205 Genève

**Entrée libre**

**Accès PMR** oui

### 14h - 17h

#### Exposition «Bébé en tête»

organisé par l'UNIGE

Bébé en tête – Une exposition pour briser les tabous autour de la santé mentale périnatale. Devenir parent est une aventure aux difficultés souvent méconnues. L'exposition explore les multiples facettes de la parentalité, du projet d'enfant à la fin du congé maternité. Elle propose une réflexion sur la diversité des vécus des parents, au-delà des visions idéalisées de la grossesse, de l'accouchement ou de l'arrivée du bébé.

**Public** Tout public

**Lieu** Salle d'exposition de l'UNIGE  
Blvd Carl-Vogt 66  
1205 Genève

**Entrée libre**

**Accès PMR** oui

### 15h

#### Atelier de relaxation

organisé par l'Association Hypnose Humanitaire

Atelier de découverte de techniques pour réduire le stress, gérer les émotions envahissantes comme la tristesse et la peur et renforcer la résilience. L'approche combine un accompagnement, des exercices de respiration et le travail d'imagination, favorisant une relaxation profonde et une meilleure gestion des pensées négatives.

**Public** Adultes, professionnel·les

**Lieu** Centre Camarada  
Chemin de Villars 19  
1203 Genève

**Inscription** [sdsc.hypnosehumanitaire.com](https://sdsc.hypnosehumanitaire.com)

**Accès PMR** oui

### 16h - 17h

#### Ateliers d'informations autour de la psychothérapie et de la consultation psychologique

organisés par Point Psy

Atelier d'information pour accompagner les démarches liées à la psychothérapie : étapes avant d'appeler un·e psy, explications sur la psychothérapie, remboursements, ressources disponibles, etc. Suivi d'un moment d'échange et de questions-réponses.

**Public** Dès 15 ans

**Lieu** en ligne

### 17h30

#### Art et santé chez les aîné·es

organisé par la Fédération spontiste

Lecture d'une sélection de textes écrits par les aîné·es lors d'ateliers d'écriture théâtrale, mêlant fiction et récits de vie.

**Public** Adultes et Seniors

**Lieu** Théâtre Saint-Gervais,  
Rue du Temple 5  
1201 Genève

**Inscription** [federationspontiste@gmail.com](mailto:federationspontiste@gmail.com)

**Accès PMR** oui

### 19h45 - 22h15

#### Nonviolent Communication : How to develop connection with security and trust?

organisé par Nonviolent Communication Geneva

Practice Nonviolent Communication and develop connection with security and trust. This is a revolutionary way of relating authentically with yourself and others through building consciousness around: Empathy and Self-Empathy, Compassion, Emotional Freedom, Self-Expression among others essential elements!

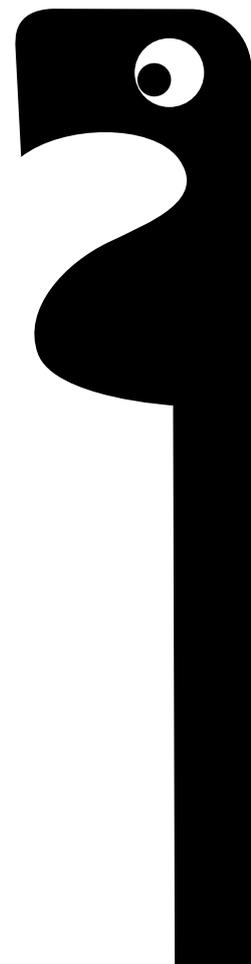
**Personnes francophones non anglophones bienvenues.**

**Public** Adolescent·es, adultes

**Lieu** CLIFE nations Yoga & Pilates  
Chemin des Colombettes 6  
1202 Genève

**Inscription** en ligne

**Accès PMR** oui



## PROGRAMME DU LUNDI 7 OCTOBRE 2024

### 7h30 - 19h

#### Exposition «Bébé en tête» organisé par l'UNIGE

Bébé en tête – Une exposition pour briser les tabous autour de la santé mentale périnatale. Devenir parent est une aventure aux difficultés souvent méconnues. L'exposition explore les multiples facettes de la parentalité, du projet d'enfant à la fin du congé maternité. Elle propose une réflexion sur la diversité des vécus des parents, au-delà des visions idéalisées de la grossesse, de l'accouchement ou de l'arrivée du bébé.

**Public** Tout public  
**Lieu** Salle d'exposition de l'UNIGE  
Blvd Carl-Vogt 66  
1205 Genève

**Entrée libre**  
**Accès PMR** oui

### 9h45 - 10h15

#### Lecture autour de la santé mentale, la confiance en soi, la différence et rester en bonne santé organisé par la Crèche Le Serpentin

Lecture en petits groupes sur la santé mentale, la confiance en soi, la différence et les moyens de rester en bonne santé, pour les enfants de 2 à 4 ans fréquentant la crèche du Serpentin ou résidant dans la commune de Plan-les-Ouates .

**Public** Enfants de 2 à 4 ans  
**Lieu** Crèche le Serpentin  
Rte des Chevaliers-de-Malte 28  
1228 Plan-les-Ouates

**Inscription** [direction@leserpentin.ch](mailto:direction@leserpentin.ch)  
**Accès PMR** oui

### 10h

#### Aborder la santé mentale autrement avec les jeunes organisé par l'Association CIAO

L'association romande CIAO met à disposition des vidéos informatives pour aider les professionnel·les à discuter de la santé mentale en utilisant des outils adaptés, comme le jeu de cartes [ciao.ch](http://ciao.ch). Ces vidéos fournissent des exemples concrets, des bonnes pratiques et des ressources pour faciliter ces discussions essentielles.

**Public** Professionnel·les en lien avec des jeunes  
**Lieu** en ligne: [associationciao.ch](http://associationciao.ch)

### 11h - 13h

#### Ateliers Parler pour grandir organisés par l'ARLD-Ge

Présentation de l'atelier Parler pour grandir en présence des logopédistes de l'ARLD-Ge, qui répondront à vos questions. L'objectif de ces ateliers est d'accompagner les parents dans l'expérimentation des attitudes et des situations favorisant le développement du langage chez l'enfant de 2 à 4 ans.

**Public** Parents et enfants de 2 à 4 ans  
**Lieu** École des parents  
Chemin du 23-Août 11  
1205 Genève

**Entrée libre**  
**Accès PMR** oui

### 12h30 - 13h30

#### Atelier découverte de la pratique de Pleine Conscience organisé par l'Espace Santé Femmes\* (du Réseau femmes\*)

Atelier découverte de la pratique de Pleine Conscience pour apprendre à porter attention de manière intentionnelle, bienveillante et sans jugement sur nos sensations corporelles, émotions et pensées.

**Public** Toutes les personnes qui s'identifient comme femmes  
**Lieu** Espace Santé Femmes\*  
La Collective  
Rue Pearl-Grobet-Secrétant 4  
(anciennement 4 rue de l'École de Chimie)  
1205 Genève

**Inscription** [reseaufemmes.ch](http://reseaufemmes.ch)  
**Accès PMR** non

### 13h30 - 16h

#### Mini défis sportifs qui influencent grandement le mental organisé par Sport'impact

Atelier alliant le sport et bien-être mental autour de mini défis sportifs et sociaux accessibles et amusants. Attention, en cas de mauvais temps, l'activité sera annulée.

**Public** Tout public  
**Lieu** Parc des Bastions  
à côté du kiosque, entre la place de jeux et le mur des Réformateurs.  
1204 Genève

**Entrée libre**  
**Accès PMR** oui

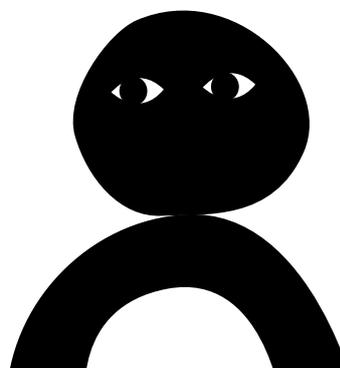
### 14h - 15h30

#### Balade «bien-être» au parc des Bastions organisé par le Service social de la Ville de Genève

Balade encadrée par des infirmières en santé communautaire du Service social de la Ville de Genève, proposant des exercices de respiration et de mobilité adaptés à chacune et chacun.

**Public** Tout public  
**Lieu** Parc des Bastions  
accueil à l'entrée du Parc côté arrêt de tram «Place Neuve»  
1204 Genève

**Entrée libre**  
**Accès PMR** oui



## PROGRAMME DU LUNDI 7 OCTOBRE 2024

### 15h15 - 16h30

**Nonviolent Communication Book Club**  
organisé par Nonviolent Communication Geneva

Practice of Nonviolent Communication focusing on Marshall Rosenberg's book «Nonviolent Communication - A language of Life». Creating a group dedicated to the book gives us an opportunity to make space for discussions whilst reading together chapters 3 and 4.

**Personnes francophones non anglophones bienvenues.**

**Public** Adolescent-es, adultes  
**Lieu** 3DD Espace de Concertation et en ligne  
Rue David Dufour 3  
1205 Genève

**Inscription** Entrée libre / en ligne

**Accès PMR** oui

### 17h - 19h

**Le Rétablissement Késako ?**  
organisé par le Collège de Rétablissement

Voyage à la découverte du rétablissement : définition, origine, bénéfices, objectifs et patient-es. Cet atelier sera animé par un duo formé d'un-e paire-formateur-trice et un-e professionnel-le de la santé mentale.

**Public** Adolescent-es, adultes, seniors  
**Lieu** Arcade CPV - CdR  
Rue du Village-Suisse 14  
1205 Genève

**Inscription** [info@recoverycollege.ch](mailto:info@recoverycollege.ch)

**Accès PMR** oui

### 17h15 - 19h

**Conférence sur la santé mentale des apprenti-es**  
organisé par Swiss Med Pro

Sensibilisation et compréhension des défis des jeunes personnes actives et solutions possibles.

**Public** Apprenti-es, jeunes, parents, professionnel-les, employeur-euses, responsables RH  
**Lieu** Hôpital de la Tour  
salle de conférence du rez-de chaussée, bâtiment B2  
Avenue Jacob-Maillard 3  
1217 Meyrin

**Entrée libre**

**Accès PMR** oui

### 18h - 20h30

**Communication Non Violente : exprimer pleinement la colère**  
organisé par Nonviolent Communication Geneva

Basée sur la Communication Non Violente, espace de parole et de pratique, ancrée dans la vie quotidienne et les problématiques, pour favoriser la santé mentale individuelle et collective. Conscience.

**Public** Adolescent-es, adultes  
**Lieu** Espace de quartier Saint-Jean  
Quai du Seujet 32  
1201 Genève

**Inscription** Entrée libre / en ligne

**Accès PMR** oui

### 18h30

**Atelier course à pied niveau débutant**  
organisé par l'Association Je Cours pour ma Forme

Programmes conviviaux adaptés à tous les niveaux permettent d'améliorer la forme, l'énergie, la confiance, l'échange et le mieux-être et permettent de lutter contre la fatigue, l'anxiété, la morosité, l'isolement.

**Public** Tout public  
**Lieu** Hall d'entrée du Bâtiment de l'Université des Bastions  
Rue de Candolle  
1204 Genève

**Inscription**  
[info-suisse@lesprogrammesdelaforme.com](mailto:info-suisse@lesprogrammesdelaforme.com)

**Accès PMR** non

### 18h30 - 19h30

**Ateliers d'informations autour de la psychothérapie et de la consultation psychologique**  
organisés par Point Psy

Atelier d'information pour accompagner les démarches liées à la psychothérapie : étapes avant d'appeler un-e psy, explications sur la psychothérapie, remboursements, ressources disponibles, etc. Suivi d'un moment d'échange et de questions-réponses.

**Public** Dès 15 ans  
**Lieu** En ligne

**Entrée libre**

**Accès PMR** oui

### 18h30 - 20h

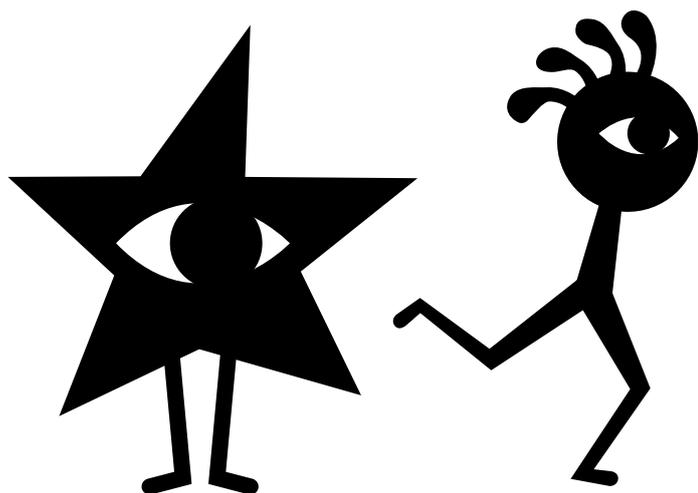
**Exploration Sensorielle : échange et découverte au-delà de la norme**  
organisé par le Réseau Entraide sur l'Entente de Voix

Groupe de parole proposant une exploration de nos sens et un moment d'échange pour discuter simplement des sensations qui sortent de la norme.

**Public** Adolescent-es, adultes, seniors, professionnel-les  
**Lieu** Association Parole  
Rue du Vieux-Billard 1  
1205 Genève

**Entrée libre**

**Accès PMR** non



## PROGRAMME DU LUNDI 7 OCTOBRE 2024

### 19h

#### Atelier course à pied niveau confirmé

organisé par l'Association  
Je Cours pour ma Forme

Programmes conviviaux adaptés à tous les niveaux permettent d'améliorer la forme, l'énergie, la confiance, l'échange et le mieux-être et permettent de lutter contre la fatigue, l'anxiété, la morosité, l'isolement.

**Public** Tout public  
**Lieu** Onex, devant la réception  
du parc des Evaux  
Chemin François Chavaz  
1213 Onex

**Inscription**  
[info-suisse@lesprogrammesdelaforme.com](mailto:info-suisse@lesprogrammesdelaforme.com)

**Accès PMR** non

---

### 19h - 21h

#### Parlons santé mentale avec l'association Minds

organisé par la Bibliothèque  
de Pregny-Chambésy

Conférence suivie d'un moment de partage pour définir la santé mentale, identifier les facteurs qui l'influencent et apprendre à en prendre soin (en partenariat avec l'Association minds).

**Public** Adultes, seniors  
**Lieu** Bibliothèque de  
Pregny-Chambésy  
Chemin de la Fontaine 77  
1292 Pregny-Chambésy

**Inscription** [biblio@pregny-chambesy.ch](mailto:biblio@pregny-chambesy.ch)

**Accès PMR** oui

### 19h30

#### Atelier course à pied pour public spécifique

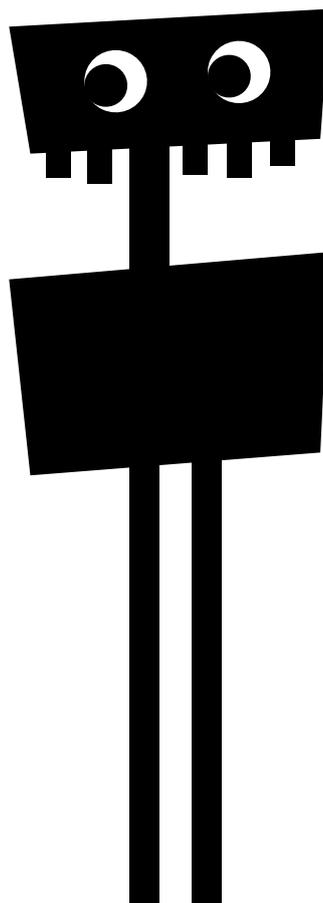
organisé par l'Association  
Je Cours pour ma Forme

Programmes conviviaux adaptés à tous les niveaux permettent d'améliorer la forme, l'énergie, la confiance, l'échange et le mieux-être et permettent de lutter contre la fatigue, l'anxiété, la morosité, l'isolement.

**Public** Personnes ayant un problème  
de santé, en surpoids, seniors  
**Lieu** Salle de rythmique de l'École  
des Promenades  
Blvd des Promenades 24  
1227 Carouge

**Inscription**  
[info-suisse@lesprogrammesdelaforme.com](mailto:info-suisse@lesprogrammesdelaforme.com)

**Accès PMR** non



## PROGRAMME DU MARDI 8 OCTOBRE 2024

### 7h30 - 19h

#### Exposition «Bébé en tête» organisé par l'UNIGE

Bébé en tête – Une exposition pour briser les tabous autour de la santé mentale périnatale. Devenir parent est une aventure aux difficultés souvent méconnues. L'exposition explore les multiples facettes de la parentalité, du projet d'enfant à la fin du congé maternité. Elle propose une réflexion sur la diversité des vécus des parents, au-delà des visions idéalisées de la grossesse, de l'accouchement ou de l'arrivée du bébé.

**Public** Tout public  
**Lieu** Salle d'exposition de l'UNIGE  
Blvd Carl-Vogt 66  
1205 Genève

**Entrée libre**  
**Accès PMR** oui

### 9h45 - 10h15

#### Lecture autour de la santé mentale, la confiance en soi, la différence et rester en bonne santé organisé par la Crèche Le Serpentin

Lecture en petits groupes sur la santé mentale, la confiance en soi, la différence et les moyens de rester en bonne santé, pour les enfants de 2 à 4 ans fréquentant la crèche du Serpentin ou résidant dans la commune de Plan-les-Ouates.

**Public** Enfants de 2 à 4 ans  
**Lieu** Crèche le Serpentin  
Rte des Chevaliers-de-Malte 28  
1228 Plan-les-Ouates

**Inscription** [direction@leserpentin.ch](mailto:direction@leserpentin.ch)  
**Accès PMR** oui

### 10h

#### Aborder la santé mentale autrement avec les jeunes organisé par l'Association CIAO

L'association romande CIAO met à disposition des vidéos informatives pour aider les professionnel·les à discuter de la santé mentale en utilisant des outils adaptés, comme le jeu de cartes ciao.ch. Ces vidéos fournissent des exemples concrets, des bonnes pratiques et des ressources pour faciliter ces discussions essentielles.

**Public** Professionnel·les en lien  
avec des jeunes  
**Lieu** en ligne

### 12h

#### Cercle d'écoute confidentiel, non jugeant et inconditionnel organisé par la Haute école de santé - Genève (HEdS)

Le cercle d'écoute est un espace confidentiel, ouvert à toutes et tous, où chacun·e peut partager et écouter sans jugement. Il est encadré par un·e modérateur·trice et n'est pas destiné à donner des conseils ou résoudre des problèmes.

**Public** Tout public  
**Lieu** Haute École de santé  
Avenue de Champel 47  
1206 Genève

**Inscription** [marie-helene.guyon@hesge.ch](mailto:marie-helene.guyon@hesge.ch)  
**Accès PMR** oui

### 12h - 14h

#### Cercle d'écoute de soutien et d'expression personnelle organisé par Rémy Gainet Reiki

Cercle d'écoute où chacun peut partager ses émotions ou rester en silence, en toute sécurité et sans jugement. Cet espace libre ne donne pas de conseils, ne résout pas de problèmes, et n'encourage pas les interactions ou les questions-réponses. C'est un lieu de soutien et d'expression personnelle.

**Public** Adultes, seniors  
**Lieu** Espace Le Camango  
Rue Ernest Bloch 56  
1207 Genève

**Inscription** en ligne  
**Accès PMR** non

### 14h - 15h30

#### Marche sur les sentiers de la parentalité organisé par l'Arcade sages-femmes

Marche pour les futurs et nouveaux parents, accompagnés de deux sages-femmes, pour échanger des expériences, créer des liens, et prévenir l'isolement et la dépression post-partum.

**Public** Tout public  
**Lieu** Départ depuis  
l'Arcade des sages-femmes  
Boulevard Carl-Vogt 85  
1205 Genève

**Entrée libre**  
**Accès PMR** non

### 14h - 18h

#### Parcours sensoriel pour aider à mieux comprendre l'importance des sens et du corps comme outils dans la réduction du stress et de l'anxiété organisé par le Centre de la Roseraie et par l'Association Pluriels

Parcours sensoriel bénéfique pour l'équilibre et la santé, favorisant la relaxation, la réduction du stress, la cognition et la santé physique, tout en atténuant la douleur. Une activité amusante et interactive pour comprendre l'importance des sens et du corps dans la gestion du stress et de l'anxiété.

**Public** Tout public  
**Lieu** Bains des Pâquis  
Quai du Mont-Blanc 30  
1201 Genève

**Entrée libre**  
**Accès PMR** non

### 14h - 18h

#### Portes ouvertes organisé par CTAS Association

Présentation de l'association, sensibilisation aux traumatismes et violences sexuelles, ateliers de photolangage et d'expérimentation d'outils de stabilisation

**Public** Adolescent·es, adultes,  
seniors, professionnel·les  
**Lieu** Rue Jacques-Dalphin 36  
1227 Carouge

**Entrée libre**  
**Accès PMR** oui

## PROGRAMME DU MARDI 8 OCTOBRE 2024

### 17h - 20h

#### Portes ouvertes

organisé par l'ARLD-Ge

Le QAP propose une prise en charge thérapeutique personnalisée et ciblée pour des bébés, enfants et adolescents jusqu'à 18 ans nécessitant un soutien dans leur développement ou une réhabilitation spécialisée.

**Public** Tout public  
**Lieu** QAP  
Rue Jacques Grosselin 8  
1227 Carouge

**Entrée libre**

**Accès PMR** oui

### 17h - 21h

#### Conférence «Le sommeil de nos seniors: la déprescription des somnifères»

organisé par le Réseau Delta

Conférence sur le projet de déprescription des somnifères chez les patients de 65 ans et plus, proposée par le Réseau Delta en 2023. Soutenue par la Commission fédérale pour la qualité, cette conférence informe sur les risques de la surconsommation de ces médicaments. Apéritif dînatoire après la conférence.

**Public** Adultes, seniors, professionnel·les  
**Lieu** Centre médical universitaire (CMU) Auditoire Marguerite Champendal (B400)  
Rue Michel Servet 1  
1211 Genève

**Inscription** en ligne

**Accès PMR** oui

### 18h - 20h

#### Atelier pour apprendre à jongler avec le quotidien

organisé par l'Association pour un Service d'Ergothérapie ambulatoire

Équilibre occupationnel : évaluez l'équilibre entre les activités de travail, les loisirs et les tâches quotidiennes (soins personnels, entretien du domicile). Cet atelier offre l'occasion de prendre du recul, d'échanger avec d'autres participant·es, et de se concentrer sur le bien-être occupationnel.

**Public** Dès 15 ans  
**Lieu** Service d'Ergothérapie ambulatoire  
Rue des Gares 15bis  
1201 Genève

**Inscription** +41 76 412 75 19

**Accès PMR** oui

### 18h - 20h

#### Afterwork «Santé mentale en entreprise: que faire quand un·e collaborateur·trice va mal?»

organisé par Santépsy

Atelier abordant les éléments clés de la santé mentale en entreprise et comment soutenir des collaborateurs ou collaboratrices fragilisés, en se basant sur des cas concrets issus d'entreprises concernées.

**Public** Chef·fes d'entreprise, RH, adultes  
**Lieu** Centre de formation Geisendorf  
Rue de Lyon 58  
1203 Genève

**Inscription** [smc.journee-sm@etat.ge.ch](mailto:smc.journee-sm@etat.ge.ch)

**Accès PMR** oui

### 18h30 - 19h30

#### Ateliers d'informations autour de la psychothérapie et de la consultation psychologique

organisés par Point Psy

Atelier d'information pour accompagner les démarches liées à la psychothérapie: étapes avant d'appeler un·e psy, explications sur la psychothérapie, remboursements, ressources disponibles, etc. Suivi d'un moment d'échange et de questions-réponses.

**Public** Dès 15 ans  
**Lieu** En ligne

### 18h30 - 20h

#### Changement climatique: quel impact sur la santé mentale?

organisé par l'UNIGE et l'office cantonal de la santé

Conférence abordant les liens entre changements climatiques et santé mentale. Face aux modifications du climat, comment prendre soin de sa santé mentale, comment agir et quelles ressources mettre en œuvre?

**Public** Tout public  
**Lieu** Unimail, auditoire MS150  
Blvd du pont d'Arve 40  
1205 Genève

**Entrée libre**

**Accès PMR** oui

### 18h30 - 20h

#### Cercle d'écoute de soutien et d'expression personnelle

organisé par Rémy Gainet Reiki

Cercle d'écoute où chacun peut partager ses émotions ou rester en silence, en toute sécurité et sans jugement. Cet espace libre ne donne pas de conseils, ne résout pas de problèmes, et n'encourage pas les interactions ou les questions-réponses. C'est un lieu de soutien et d'expression personnelle.

**Public** Adultes, seniors  
**Lieu** Espace Le Camango  
Rue Ernest Bloch 56  
1207 Genève

**Inscription** en ligne

**Accès PMR** non

### 18h30 - 20h

#### Table ronde «Pas évident de devenir père»

organisé par le Collectif Santé Mentale Périnatale et MenCare Suisse romande

Table ronde autour de la santé mentale des pères, avec des professionnels hommes actifs dans le domaine de la périnatalité ainsi que d'un papa concerné par ces difficultés. Événement organisé dans le cadre de l'exposition «Bébé en tête».

**Public** Adultes  
**Lieu** Salle d'exposition de l'UNIGE  
Blvd Carl-Vogt 66  
1205 Genève

**Entrée libre**

**Accès PMR** oui

## PROGRAMME DU MARDI 8 OCTOBRE 2024

### 18h30

#### Atelier course à pied niveau débutant

organisé par l'Association  
Je Cours pour ma Forme

Programmes conviviaux adaptés à tous les niveaux permettent d'améliorer la forme, l'énergie, la confiance, l'échange et le mieux-être et permettent de lutter contre la fatigue, l'anxiété, la morosité, l'isolement.

**Public** Tout public

**Lieu** Devant la réception  
du parc des Evaux  
ch. François Chavaz  
1213 Onex

**Inscription**  
[info-suisse@lesprogrammesdelaforme.com](mailto:info-suisse@lesprogrammesdelaforme.com)

**Accès PMR** non

### 20h - 21h

#### Nonviolent Communication Book Club

organisé par Nonviolent Communication  
Geneva

Practice of Nonviolent Communication focusing on Marshall Rosenberg's book "Nonviolent Communication - A language of Life". Creating a group dedicated to the book gives us an opportunity to make space for discussions whilst reading together chapters 8.

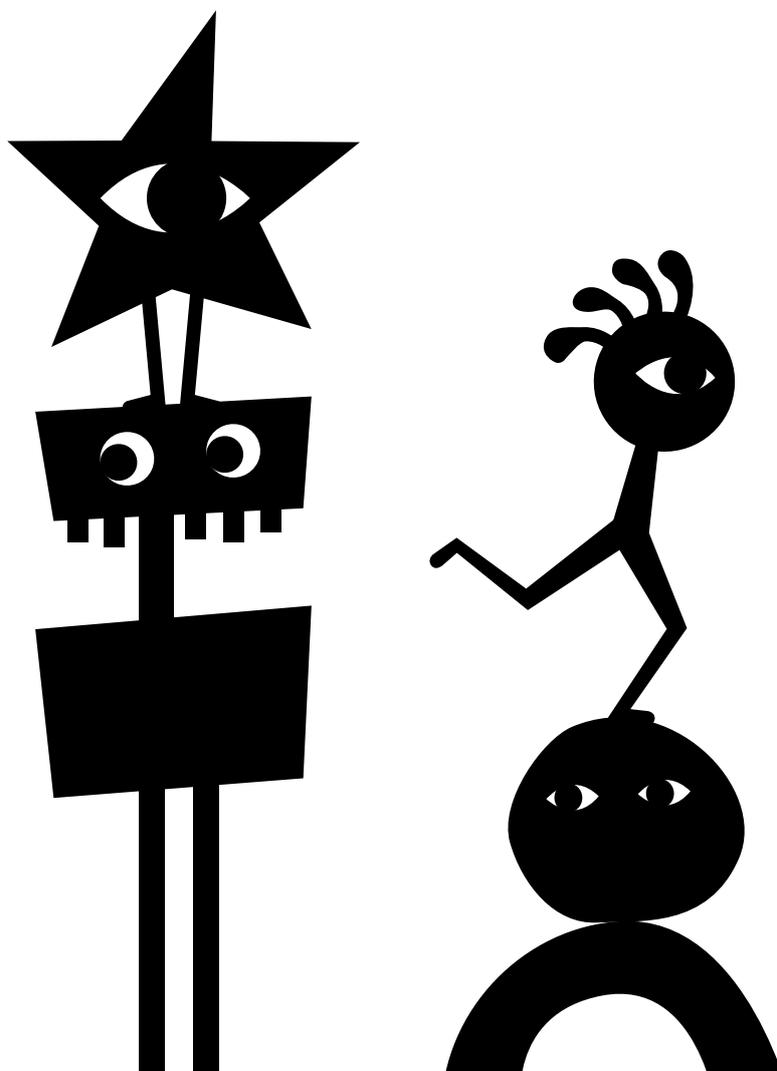
**Personnes francophones non anglophones bienvenues.**

**Public** Adolescent-es, adultes

**Lieu** 3DD Espace de Concertation  
Rue David Dufour 3  
1205 Genève  
+ via Zoom

**Inscription** Entrée libre / en ligne

**Accès PMR** oui



## PROGRAMME DU MERCREDI 9 OCTOBRE 2024

### 7h30 - 19h

#### Exposition «Bébé en tête» organisé par l'UNIGE

Bébé en tête – Une exposition pour briser les tabous autour de la santé mentale périnatale. Devenir parent est une aventure aux difficultés souvent méconnues. L'exposition explore les multiples facettes de la parentalité, du projet d'enfant à la fin du congé maternité. Elle propose une réflexion sur la diversité des vécus des parents, au-delà des visions idéalisées de la grossesse, de l'accouchement ou de l'arrivée du bébé.

**Public** Tout public  
**Lieu** Salle d'exposition de l'UNIGE  
Blvd Carl-Vogt 66  
1205 Genève

**Entrée libre**  
**Accès PMR** oui

### 9h45 - 10h15

#### Lecture autour de la santé mentale, la confiance en soi, la différence et rester en bonne santé organisé par la Crèche Le Serpentin

Lecture en petits groupes sur la santé mentale, la confiance en soi, la différence et les moyens de rester en bonne santé, pour les enfants de 2 à 4 ans fréquentant la crèche du Serpentin ou résidant dans la commune de Plan-les-Ouates .

**Public** Enfants de 2 à 4 ans  
**Lieu** Crèche le Serpentin  
Rte des Chevaliers-de-Malte 28  
1228 Plan-les-Ouates

**Inscription** [direction@leserpentin.ch](mailto:direction@leserpentin.ch)  
**Accès PMR** oui

### 10h

#### Aborder la santé mentale autrement avec les jeunes organisé par l'Association CIAO

L'association romande CIAO met à disposition des vidéos informatives pour aider les professionnel·les à discuter de la santé mentale en utilisant des outils adaptés, comme le jeu de cartes ciao.ch. Ces vidéos fournissent des exemples concrets, des bonnes pratiques et des ressources pour faciliter ces discussions essentielles.

**Public** Professionnel·les en lien  
avec des jeunes  
**Lieu** en ligne

### 10h - 12h

#### Ateliers de gestion du stress organisé par l'Association Agents de Santé

Ateliers de gestion du stress, donnés en français et en d'autres langues, co-animés par une psychologue et des agent·e·s de santé communautaires issus de la migration. Ces ateliers visent à identifier les réactions au stress, à fournir des astuces pour y faire face avec le soutien de la communauté, et à orienter vers des ressources du réseau.

Pour personnes non francophones, possibilité de demander un traducteur jusqu'au 30.09 en écrivant à : [inscription@agentsante.ch](mailto:inscription@agentsante.ch).  
Nos agents de santé parlent: turc, kurde, farsi, arabe, tamoul, anglais, espagnol, et portugais.

**Public** Adultes, seniors  
**Lieu** Rue des Savoises 15  
1205 Genève

**Entrée libre**  
**Accès PMR** oui

### 11h - 18h

#### Stand de sensibilisation à la santé mentale PharmaGenève + Pharmamobile (pharmacie des HUG)

Ateliers basés sur le jeu pour sensibiliser la population genevoise sur les problèmes liés à la santé mentale, ainsi que les différentes ressources à disposition pour y parvenir. Collaboration interprofessionnelle entre pharmaciens de ville (Association Pharmagenève) et pharmaciens des HUG (pharmamobile) autour de la santé mentale.

**Public** Tout public  
**Lieu** Centre commercial Balexert  
Avenue Louis-Casaï 27  
1209 Vernier

**Entrée libre**  
**Accès PMR** oui

### 11h - 14h

#### Stand de promotion de la santé mentale organisé par l'Association des Étudiant·es en Psychologie (UNIGE)

Stand de promotion de la santé mentale étudiante: petits quizz sur le thème de la santé mentale et découverte des ressources disponibles en cas de besoin.

**Public** Adolescent·es, adultes  
**Lieu** Hall d'UniMail  
Blvd du Pont-d'Arve 40  
1205 Genève

**Entrée libre**  
**Accès PMR** oui

### 14h - 16h

#### Ateliers de gestion du stress organisé par l'Association Agents de Santé

Ateliers de gestion du stress, donnés en français et en d'autres langues, co-animés par une psychologue et des agent·e·s de santé communautaires issus de la migration. Ces ateliers visent à identifier les réactions au stress, à fournir des astuces pour y faire face avec le soutien de la communauté, et à orienter vers des ressources du réseau.

Pour personnes non francophones, possibilité de demander un traducteur jusqu'au 30.09 en écrivant à : [inscription@agentsante.ch](mailto:inscription@agentsante.ch).  
Nos agents de santé parlent: turc, kurde, farsi, arabe, tamoul, anglais, espagnol, et portugais.

**Public** Adultes, seniors  
**Lieu** Rue des Savoises 15  
1205 Genève

**Entrée libre**  
**Accès PMR** oui

## PROGRAMME DU MERCREDI 9 OCTOBRE 2024

### 14h - 16h30

#### Un temps pour soi

organisé par la Commune de Plan-les-Ouates

Plusieurs ateliers pour libérer créativité et énergie sont proposés. Au programme, de l'improvisation théâtrale pour explorer ses émotions ainsi qu'un choix entre un atelier artistique ou une initiation à la boxe thaïlandaise. Une session de mindfulness est également proposée pour apprendre à gérer le stress et améliorer la concentration.

**Public** Jeunes 15-25 ans  
**Lieu** Champ Ravy  
Chemin de la Mère-Voie 58  
1228 Plan-les-Ouates

**Inscription** +41 22 884 69 60

**Accès PMR** oui

### 15h - 17h

#### Portes ouvertes

organisé par l'Association Résiliam

Pour les familles, visant à sensibiliser le grand public à l'importance de la santé mentale, à la recherche de soutien face à la maladie et au deuil. L'événement permet également aux familles de découvrir l'association, d'échanger avec les professionnel·les et de rencontrer d'autres familles.

**Public** Tout public  
**Lieu** Rue de la Fontenette 23  
1227 Carouge

**Entrée libre**

**Accès PMR** oui

### 16h - 18h30

#### Rencontre avec des migrant·es et des habitant·es du quartier de Vernier autour d'activités de jardinage

organisé par l'EPER

Atelier dans les Nouveaux Jardins à Vernier, avec un moment convivial de rencontre et de partage entre personnes migrantes et habitantes et habitants du quartier. L'atelier inclut des activités de jardinage, un moment de collation, et la possibilité d'aider aux travaux d'entretien du lieu.

**Public** Adultes, seniors, professionnel·les  
**Lieu** Potager foyer des Tattes  
Chemin de Poussy 1  
1214 Vernier

**Inscription** catherine.neumann@eper.ch

**Accès PMR** oui

### 17h30 - 19h

#### Projection du film «Bleu Ciel»

organisé par la Maison de l'enfance et de l'adolescence (HUG) et Office cantonal de la santé. En partenariat avec le Service de santé de l'enfance et de la jeunesse (DIP).

La vie d'une famille est bouleversée par le suicide inattendu de leur fille Clémence. 10 ans plus tard, un événement surnaturel a lieu: Malo, le frère cadet de Clémence, voyage dans le temps et se retrouve dans le corps de sa sœur. Il comprendra alors les véritables raisons qui ont conduit Clémence à mettre fin à ses jours. Le film sera suivi d'une discussion en présence des professionnel·les de MALATAVIE, du Service de santé de l'enfance et de la jeunesse (DIP), de Stop Suicide et du réalisateur.

**Public** Tout public  
**Lieu** Maison de l'enfance et de l'adolescence  
Blvd de la Cluse 26  
1205 Genève

**Inscription** smc.journee-sm@etat.ge.ch

**Accès PMR** oui

### 18h30 - 19h30

#### Ateliers d'informations autour de la psychothérapie et de la consultation psychologique

organisés par Point Psy

Atelier d'information pour accompagner les démarches liées à la psychothérapie: étapes avant d'appeler un·e psy, explications sur la psychothérapie, remboursements, ressources disponibles, etc. Suivi d'un moment d'échange et de questions-réponses.

**Public** Dès 15 ans  
**Lieu** En ligne

**Entrée libre**

### 18h30 - 20h30

#### Un temps pour soi

Organisé par la Commune de Plan-les-Ouates

Un atelier découverte de la méditation de pleine conscience ou un atelier nutrition sont proposés à choix pour se ressourcer ou comprendre l'importance de son alimentation avec des professionnel·les. Ces moments de découverte sont suivis d'un apéro sain et gourmand.

**Public** Tout public  
**Lieu** Salle communale  
Rte des Chevaliers-de-Malte 5,  
1228 Plan-les-Ouates

**Inscription** +41 22 884 69 60

**Accès PMR** oui

### 18h30

#### À la recherche de ses origines

organisé par l'Association Espace A

Présentation du soutien psychosocial gratuit pour ceux qui souhaitent explorer leurs origines. Cette rencontre est ouverte au grand public et aux personnes concernées pour découvrir l'accompagnement proposé dans cette démarche.

**Public** Dès 15 ans  
**Lieu** En ligne  
**Inscription** info@espace-a.org

**Accès PMR** oui

## PROGRAMME DU MERCREDI 9 OCTOBRE 2024

### 19h

#### Atelier course à pied pour public spécifique

organisé par l'Association  
Je Cours pour ma Forme

Programmes conviviaux adaptés à tous les niveaux permettent d'améliorer la forme, l'énergie, la confiance, l'échange et le mieux-être et permettent de lutter contre la fatigue, l'anxiété, la morosité, l'isolement.

**Public** Personnes ayant un problème de santé, en surpoids, seniors

**Lieu** Cours de l'école du Mail  
Rue du Village-Suisse 14  
1205 Genève

**Inscription**  
[info-suisse@lesprogrammesdelaforme.com](mailto:info-suisse@lesprogrammesdelaforme.com)

**Accès PMR** non

### 19h - 20h30

#### Santé mentale au travail: prévenir le burn-out et les risques psychosociaux

organisé par AGPsy

Table ronde sur l'importance de la prévention dans le domaine de la santé au travail. Travailler jusqu'à l'épuisement, quels coûts pour la société? Quels avantages économiques les entreprises peuvent-elles tirer à essayer de prévenir l'apparition de problématiques de santé au travail? Quels leviers organisationnels et actions de GRH peut-on activer pour favoriser le bien-être et détecter les risques psychosociaux potentiels? Comment le manager peut-il faire la différence et impacter positivement l'environnement de travail?

**Public** Adultes et professionnel·les

**Lieu** Uni-Mail, salle MR170  
Blvd du Pont d'Arve 40  
1205 Genève

**Entrée libre**

**Accès PMR** oui

### 20h

#### Santé mentale: aider un·e ami·e?

organisé par l'Association Stop Suicide

Stream sur Twitch avec Tess, bénévole, et Bruno, ambassadeur chez STOP SUICIDE. Le programme inclut la reconnaissance des facteurs de risque et des signaux d'alerte, des conseils sur les actions à entreprendre si ces signaux sont repérés chez quelqu'un, ainsi que la diffusion des ressources d'aide disponibles en Suisse romande et dans la francophonie.

**Public** Adolescent·es, adultes, professionnel·les

**Lieu** En ligne

**Entrée libre**

**Accès PMR** oui

## PROGRAMME DU JEUDI 10 OCTOBRE 2024

### 7h30 - 19h

#### Exposition «Bébé en tête» organisé par l'UNIGE

Bébé en tête – Une exposition pour briser les tabous autour de la santé mentale périnatale. Devenir parent est une aventure aux difficultés souvent méconnues. L'exposition explore les multiples facettes de la parentalité, du projet d'enfant à la fin du congé maternité. Elle propose une réflexion sur la diversité des vécus des parents, au-delà des visions idéalisées de la grossesse, de l'accouchement ou de l'arrivée du bébé.

**Public** Tout public  
**Lieu** Salle d'exposition de l'UNIGE  
Blvd Carl-Vogt 66  
1205 Genève

**Entrée libre**  
**Accès PMR** oui

### 9h - 12h

#### Sensibilisation à une meilleure gestion de la santé mentale au bureau organisé par Humanys Solutions

Conférence de sensibilisation sur la santé mentale au bureau, suivie de discussions et d'ateliers. L'objectif est d'améliorer le bien-être au travail, la productivité et de réduire le taux d'absentéisme.

**Public** Adultes et seniors  
**Lieu** Route de Pré-Bois 20, ICC  
1215 Genève

**Inscription** en ligne  
**Accès PMR** oui

### 9h - 13h30

#### Stand de promotion sur le campus organisé par l'Association des Étudiant-es en Psychologie (UNIGE)

Stand de promotion de la santé mentale estudiantine : petits quizz sur le thème de la santé mentale et découvertes des ressources disponibles en cas de besoin.

**Public** Adolescent-es, adultes  
**Lieu** Hall d'UniMail  
Blvd du Pont-d'Arve 40  
1205 Genève

**Entrée libre**  
**Accès PMR** oui

### 9h30 - 17h30

#### Bien-être en action : activités diverses pour nourrir la santé mentale organisé par le Groupe santé Genève

Panel d'activités variées pour favoriser la santé mentale et ses déterminants, afin d'apprendre à prendre soin de son bien-être mental (exemples : cercles de partage, yoga, activités physiques, jardinage, ateliers créatifs, échanges, etc.).

**Public** Tout public  
**Lieu** Groupe santé Genève  
Rue du Grand-Pré 9  
1202 Genève

**Inscription** [info@groupepsante.ch](mailto:info@groupepsante.ch)  
**Accès PMR** non

### 10h

#### Aborder la santé mentale autrement avec les jeunes organisé par l'Association CIAO

L'association romande CIAO met à disposition des vidéos informatives pour aider les professionnel·les à discuter de la santé mentale en utilisant des outils adaptés, comme le jeu de cartes ciao.ch. Ces vidéos fournissent des exemples concrets, des bonnes pratiques et des ressources pour faciliter ces discussions essentielles.

**Public** Professionnel·les en lien avec des jeunes  
**Lieu** en ligne : [associationciao.ch](http://associationciao.ch)

### 9h45 - 10h15

#### Lecture autour de la santé mentale, la confiance en soi, la différence et rester en bonne santé organisé par la Crèche Le Serpentin

Lecture en petits groupes sur la santé mentale, la confiance en soi, la différence et les moyens de rester en bonne santé, pour les enfants de 2 à 4 ans fréquentant la crèche du Serpentin ou résidant dans la commune de Plan-les-Ouates .

**Public** Enfants de 2 à 4 ans  
**Lieu** Crèche le Serpentin  
Rte des Chevaliers-de-Malte 28  
1228 Plan-les-Ouates

**Inscription** [direction@leserpentin.ch](mailto:direction@leserpentin.ch)  
**Accès PMR** oui

### 10h

#### Lancement de la série de podcasts organisé par le Collectif aire d'ados

Pour ses 10 ans, le collectif souhaite partager, dans une série de cinq podcasts l'expérience quotidienne ainsi que les interrogations et les difficultés des professionnel·le·s de la santé et du social confrontés à la problématique du suicide des adolescent-es. aire d'ados est un réseau de professionnel·le·s de la santé et de la santé qui travaille pour la prévention du suicide sur le bassin genevois.

**Public** Tout public, professionnel·les de la santé mentale  
**Lieu** En ligne, téléchargement libre

### 10h - 11h

#### Les changements liés à l'âge et ses impacts sur la santé mentale des seniors organisé par CIGEV-cité (UNIGE) & Pôle-cité FPSE

Conférence sur les changements liés à l'âge affectant la santé mentale des seniors, avec des pistes d'actions simples et réalistes. La session mettra également en lumière l'importance d'avoir et de maintenir des buts personnels ainsi qu'un sens de continuité identitaire comme piliers de la santé mentale et sources de résilience tout au long de la vie.

**Public** Adultes, seniors, professionnel·les  
**Lieu** UniMail, salle MR040 (rez-de-chaussée)  
Blvd du Pont d'Arve 40  
1205 Genève

**Entrée libre**  
**Accès PMR** oui

## PROGRAMME DU JEUDI 10 OCTOBRE 2024

### 10h - 12h

#### Atelier de psychoéducation pour personnes confrontées à un deuil lié à un cancer

organisé par Cancer Support Switzerland

Atelier de psychoéducation pour les personnes confrontées à un deuil dû à un cancer, pour apprivoiser le parcours de deuil et à apprendre des mécanismes d'adaptation. Il offre également un environnement de soutien pour partager des expériences, trouver du réconfort mutuel et cultiver la résilience. (en anglais)

**Public** Adultes, seniors

**Lieu** En ligne

**Inscription** [support@cancersupport.ch](mailto:support@cancersupport.ch)

**Accès PMR** oui

### 11h - 12h

#### Passeport pour «chouchoutage» cérébral : optimiser la santé cérébrale au fil des années

organisé par l'Association VIVA

Série de conférences sur les facteurs préventifs pour optimiser la santé cérébrale en vieillissant, tels que la nutrition, le lien social, les activités et le sommeil, ainsi que des stratégies pour mettre en œuvre ces actions en fonction de ses objectifs personnels.

**Public** Adultes, seniors

**Lieu** UniMail, salle MR040  
(rez-de-chaussée)  
Blvd du Pont-d'Arve 40  
1205 Genève

**Entrée libre**

**Accès PMR** oui

### 11h - 14h

#### Stand de sensibilisation à la santé mentale

organisé par PharmaGenève  
+ Pharmamobile (pharmacie des HUG)

Ateliers basés sur le jeu pour sensibiliser la population genevoise sur les problèmes liés à la santé mentale, ainsi que les différentes ressources à disposition pour y parvenir. Collaboration interprofessionnelle entre pharmaciens de ville (Association Pharmagenève) et pharmaciens des HUG (pharmamobile) autour de la santé mentale.

**Public** Tout public

**Lieu** Esplanade  
de Lancy Pont-Rouge  
1212 Lancy

**Entrée libre**

**Accès PMR** oui

### 12h - 13h

#### Accueil des parents par les logopédistes de la Guidance infantile

organisé par l'ARLD-Ge

Accueil des parents d'enfants âgés de 1 à 4 ans par deux logopédistes sans rendez-vous et gratuitement. Ils répondent aux questions, orientent et conseillent en cas de difficultés de langage tels qu'un retard, un bégaiement, une absence ou un faible niveau de communication.

**Public** Parents et enfants de 1 à 4 ans

**Lieu** Guidance infantile, Maison de  
l'enfance et de l'adolescence  
Blvd de la Cluse 26  
1205 Genève

**Entrée libre**

**Accès PMR** oui

### 14h

#### Soin des mains, outil de relaxation sensorielle

organisé par L'arcade sensorielle  
et le Centre de la Roseraie

Atelier de socio-esthétique durant lequel un soin des mains sera proposé. Ce soin des mains a pour vocation de sensibiliser à la pratique des soins de socio-esthétique comme outils de médiation psychocorporelle.

**Public** Adultes

**Lieu** Centre de la Roseraie  
Rue de la Maladière 2  
1205 Genève

**Inscription** [arcadesensorielle@gmail.com](mailto:arcadesensorielle@gmail.com)

**Accès PMR** non

### 14h30 - 16h30

#### Conférence «Bien dans mon corps et dans ma tête pour avancer en âge»

organisé par la Fondation FAAG

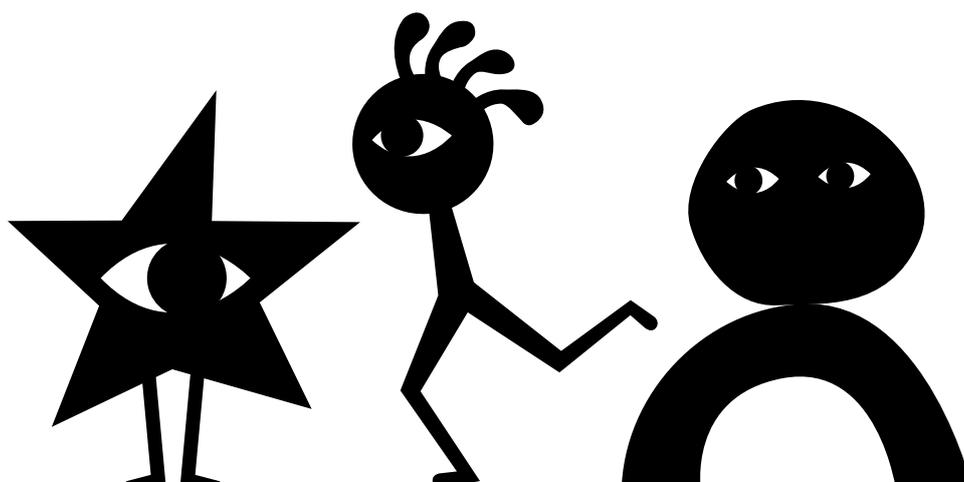
Pistes pour renforcer sa santé mentale et surmonter la peur de vieillir avec Andrea Pereira, Dre en psychologie sociale, directrice MINDS, Association pour la promotion de la santé mentale.

**Public** Seniors

**Lieu** Université ouvrière de Genève  
Place des Grottes 3  
1201 Genève

**Entrée libre**

**Accès PMR** oui



## PROGRAMME DU JEUDI 10 OCTOBRE 2024

### 15h

#### **Soin des mains, outil de relaxation sensorielle**

L'arcade sensorielle  
et le Centre de la Roseaie

Atelier de socio-esthétique durant lequel un soin des mains sera proposé. Ce soin des mains a pour vocation de sensibiliser à la pratique des soins de socio-esthétique comme outils de médiation psychocorporelle.

**Public** Adultes

**Lieu** Centre de la Roseaie  
Rue de la Maladière 2  
1205 Genève

**Inscription** [marie-helene.guyon@hesge.ch](mailto:marie-helene.guyon@hesge.ch)

**Accès PMR** oui

### 15h

#### **Un parent qui va mal ? Au Bicep, on en parle !**

organisé par Le Biceps

Présentation du travail du Biceps suivie d'un atelier autour de la BD Mozaiik, qui illustre les émotions des jeunes. Échange de pistes pour aborder la santé mentale avec les jeunes et leur famille.

**Public** Professionnel·les en lien  
avec des jeunes

**Lieu** BCAS  
Place de la Taconnerie 3  
1204 Genève

**Inscription** [lebiceps@bcas.ch](mailto:lebiceps@bcas.ch)

**Accès PMR** non

### 16h - 23h

#### **Qui est normal-e-x ? Ouvrons ensemble le dialogue sur la santé mentale !**

organisé par le Collectif Santé Mentale Genève

Cette année, le CSMGe explore la santé mentale à travers le théâtre. Au programme : 3 représentations théâtrales percutantes, incluant des personnes touchées par des fragilités psychiques, des stands de sensibilisation, des discussions engageantes et des animations interactives.

Le Collectif Santé Mentale Genève, c'est : A-Cube, AETOC, APAJ, Arcade 84, Asso. ATB&D, Asso. Parole, Atelier Galiffe, CAPAS, Centre Espoir, Collège de Rétablissement, Conseillers Accompagnants, CORAASP, Etablissements publics pour l'intégration - EPI, Fondations Trajets, GREPSY, HUG - Département de psychiatrie, La Main Tendue, Le Relais, L'Expérience, Minds, Pro Mente Sana, Réseau Entraide des Entendeurs de Voix, Re-Pairs, Schisme, Stop Suicide, Trajectoires

**Public** Dès 15 ans

**Lieu** Pavillon ADC  
Place Beatriz-Consuelo 1  
1206 Genève

**Entrée libre**

**Accès PMR** oui

### 17h - 18h

#### **Cercle d'écoute confidentiel, non jugeant et inconditionnel**

Organisé par la Haute école de santé - Genève (HEdS)

Le cercle d'écoute est un espace confidentiel, ouvert à toutes et tous, où chacun-e peut partager et écouter sans jugement. Il est encadré par un-e modérateur·trice et n'est pas destiné à donner des conseils ou résoudre des problèmes.

**Public** Tout public

**Lieu** Haute École de santé  
Avenue de Champel 47  
1206 Genève

**Inscription** [marie-helene.guyon@hesge.ch](mailto:marie-helene.guyon@hesge.ch)

**Accès PMR** oui

### 17h - 20h

#### **Distribution de fleurs représentant l'importance de soi**

organisé par Carrefour addictionS

Stand d'information et distribution de fleurs pour les 10 ans de Carrefour AddictionS, pour souligner l'importance de se respecter en tenant compte à la fois de ses aspirations et de son entourage. Un nouveau quizz sera également disponible pour évaluer les diverses consommations.

**Public** Tout public

**Lieu** Entrée du centre commercial Charmilles, côté Ludothèque Promenade de l'Europe 11  
1203 Genève

**Entrée libre**

**Accès PMR** oui

### 17h45

#### **Visite de l'exposition «Archéologie des fluides» au MCAH**

organisé par l'Association Ferdinand

Discussion autour des œuvres de l'exposition «Archéologie des fluides» au MAH, animée par Alix Fiasson et Claudia Menzago Longchamp. Une exploration du bien-être mental à travers un dialogue combinant médiation culturelle et art-thérapie, sur les thèmes de la perception, de l'identité et de la transformation personnelle.

**Public** Adultes, seniors

**Lieu** Musée d'Art et d'Histoire  
Rue Charles-Galland 2  
1206 Genève

**Inscription** [projet@association-ferdinand.ch](mailto:projet@association-ferdinand.ch)

**Accès PMR** oui

## PROGRAMME DU JEUDI 10 OCTOBRE 2024

### 18h - 20h

#### Atelier pour apprendre à jongler avec le quotidien

organisé par l'Association pour un Service d'Ergothérapie ambulatoire

Équilibre occupationnel : évaluez l'équilibre entre les activités de travail, les loisirs et les tâches quotidiennes (soins personnels, entretien du domicile). Cet atelier offre l'occasion de prendre du recul, d'échanger avec d'autres participant-es, et de se concentrer sur le bien-être occupationnel.

**Public** Dès 15 ans  
**Lieu** Service d'Ergothérapie ambulatoire  
Rue des Gares 15bis  
1201 Genève

**Inscription** + 41 76 412 75 19

**Accès PMR** oui

### 18h - 20h

#### Conférence sur le langage et la communication

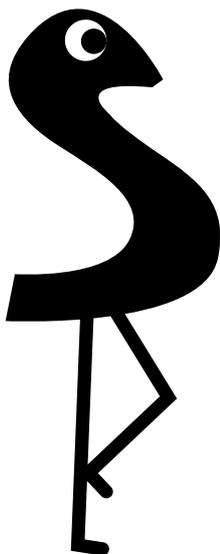
organisé par l'ARLD-Ge

Du développement chez les tout-petits au maintien chez la personne âgée, des logopédistes présenteront, lors d'une conférence les enjeux de la communication et du langage dans la santé mentale et répondront à vos questions.

**Public** Tout public  
**Lieu** Maison des associations  
Rue des Savoises 15  
1205 Genève

**Entrée libre**

**Accès PMR** oui



### 18h30

#### Atelier course à pied niveau débutant+confirmés

organisé par l'Association Je Cours pour ma Forme

Programmes conviviaux adaptés à tous les niveaux permettent d'améliorer la forme, l'énergie, la confiance, l'échange et le mieux-être et permettent de lutter contre la fatigue, l'anxiété, la morosité, l'isolement.

**Public** Tout public  
**Lieu** Parking ouest du centre sportif Cherpines  
Ch. du Pont-du-Centenaire 78  
1228 Plan-les-Ouates

**Inscription**  
info-suisse@lesprogrammesdelaforme.com

**Accès PMR** non

### 18h30 - 20h

#### Sensibilisation à l'organisation administrative

organisé par Automnia

Échange autour des droits, des devoirs ainsi que de la gestion administrative et des effets négatifs qu'une mauvaise gestion peut avoir sur la santé mentale.

**Public** Tout public  
**Lieu** Avenue de Sainte-Clotilde 9  
1205 Genève

**Entrée libre**

**Accès PMR** oui

### 18h30 - 20h

#### Table ronde « Mal de mère, la face cachée de la maternité »

organisé par l'UNIGE

Table ronde pour parler de prévention et de traitement des troubles anxieux et dépressifs et de leur impact sur le lien parent-enfant et le développement du nourrisson.

**Public** Adolescent-es, adultes, professionnel-les  
**Lieu** Café du MEG  
Blvd Carl-Vogt 65  
1205 Genève

**Entrée libre**

**Accès PMR** oui

### 18h30 - 19h30

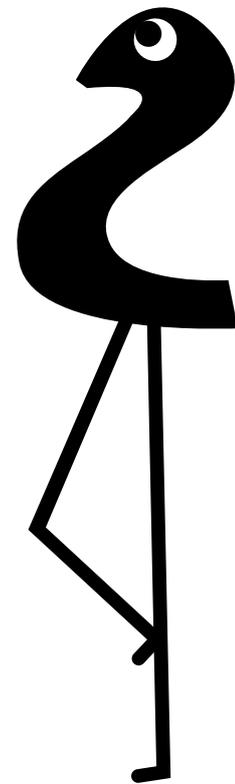
#### Ateliers d'informations autour de la psychothérapie et de la consultation psychologique

organisés par Point Psy

Atelier d'information pour accompagner les démarches liées à la psychothérapie : étapes avant d'appeler un-e psy, explications sur la psychothérapie, remboursements, ressources disponibles, etc.

Suivi d'un moment d'échange et de questions-réponses.

**Public** Dès 15 ans  
**Lieu** En ligne



## PROGRAMME DU VENDREDI 11 OCTOBRE 2024

### 7h30 - 19h

#### Exposition «Bébé en tête» organisé par l'UNIGE

Bébé en tête – Une exposition pour briser les tabous autour de la santé mentale périnatale. Devenir parent est une aventure aux difficultés souvent méconnues. L'exposition explore les multiples facettes de la parentalité, du projet d'enfant à la fin du congé maternité. Elle propose une réflexion sur la diversité des vécus des parents, au-delà des visions idéalisées de la grossesse, de l'accouchement ou de l'arrivée du bébé.

**Public** Tout public  
**Lieu** Salle d'exposition de l'UNIGE  
Blvd Carl-Vogt 66  
1205 Genève

**Entrée libre**  
**Accès PMR** oui

### 10h - 11h30

#### Conférence sur la gestion des émotions organisé par Cité Seniors, Service social de la Ville de Genève

Conférence animée par Andrea Pereira, directrice de l'Association Minds, et Nina de Vevey, collaboratrice scientifique chez Minds, sur la santé mentale, son importance pour trouver l'équilibre, et sur la gestion des émotions et des moments difficiles. La conférence sera suivie d'une présentation du programme en ligne mindsUP et d'un atelier pratique.

**Public** Tout public  
**Lieu** Cité Seniors  
Rue de Lausanne 62  
1202 Genève

**Entrée libre**  
**Accès PMR** oui

### 17h - 18h

#### Mon smartphone peut-il prendre soin de moi ? organisé par Quality of Life Technologies Lab (UNIGE)

Un court exposé suivi d'une discussion avec le public sur le rôle que jouent les applications pour smartphone (comme les chatbots) et les appareils connectés (wearables) dans la santé physique, mentale et la qualité de vie. La session, intitulée « Le bon, la brute et le truand », explorera comment ces technologies favorisent un meilleur sommeil, l'activité physique et le bien-être mental.

**Public** Adolescent-es, adultes, seniors  
**Lieu** Battelle A, Route de Drize 7  
1227 Carouge

**Entrée libre**  
**Accès PMR** oui

### 9h45 - 10h15

#### Lecture autour de la santé mentale, la confiance en soi, la différence et rester en bonne santé organisé par la Crèche Le Serpentin

Lecture en petits groupes sur la santé mentale, la confiance en soi, la différence et les moyens de rester en bonne santé, pour les enfants de 2 à 4 ans fréquentant la crèche du Serpentin ou résidant dans la commune de Plan-les-Ouates.

**Public** Enfants de 2 à 4 ans  
**Lieu** Crèche le Serpentin  
Rte des Chevaliers-de-Malte 28  
1228 Plan-les-Ouates

**Inscription** [direction@leserpentin.ch](mailto:direction@leserpentin.ch)  
**Accès PMR** oui

### 14h - 17h

#### Stand de promotion sur le campus organisé par l'Association des Étudiant-es en Psychologie (UNIGE)

Stands de promotion de la santé mentale étudiante: petits quizz sur le thème de la santé mentale et découverte des ressources disponibles en cas de besoin.

**Public** Adolescent-es, adultes  
**Lieu** Hall d'UniMail  
Blvd du Pont-d'Arve 40  
1205 Genève

**Entrée libre**  
**Accès PMR** oui

### 18h - 22h

#### Soirée de clôture de la campagne de prévention du suicide des jeunes organisé par l'Association Stop suicide

Concert de l'artiste genevois Aslo, dans le cadre de la soirée de clôture de la campagne de Stop Suicide. La soirée se poursuivra par les performances des artistes DJ Klaire-Alice et le collectif « On y va ».

**Public** Jeunes adultes, adultes  
**Lieu** L'Écurie  
Rue de Montbrillant 14  
1201 Genève

**Entrée libre**  
**Accès PMR** oui

### 10h

#### Aborder la santé mentale autrement avec les jeunes organisé par l'Association romande CIAO

L'association romande CIAO met à disposition des vidéos informatives pour aider les professionnel·les à discuter de la santé mentale en utilisant des outils adaptés, comme le jeu de cartes [ciao.ch](http://ciao.ch). Ces vidéos fournissent des exemples concrets, des bonnes pratiques et des ressources pour faciliter ces discussions essentielles.

**Public** Professionnel·les en lien  
avec des jeunes  
**Lieu** En ligne



## PROGRAMME DU VENDREDI 11 OCTOBRE 2024

### 18h - 20h30

**Communiquons avec conscience et bienveillance : l'auto-empathie**  
organisé par Nonviolent Communication Geneva

Basée sur la Communication Non Violente, espace de parole et de pratique, ancré dans la vie quotidienne et les problématiques, pour favoriser la santé mentale individuelle et collective. Conscience.

**Public** Adolescent-es, adultes  
**Lieu** Espace de quartier Sècheron  
Rue Anne Torcapel 2  
1202 Genève

**Inscription** En ligne

**Accès PMR** oui

### 18h30

**Projection du film «Loulou» suivi d'un échange en présence du réalisateur et de la productrice**  
organisé par l'office cantonal de la santé

Projection du film *Loulou* : Nathan est diagnostiqué schizophrène paranoïde. Maintenant il va mieux, avant il allait beaucoup moins bien. Il se filme, il filme ses proches de l'hôpital, son meilleur ami bipolaire, son père, sa mère et son amour. Grâce à eux, il commence à devenir un homme au lieu d'un fou. Pour Nathan, tout le monde est un «loulou», à sa manière. La projection sera suivie d'un apéritif et d'une discussion avec le réalisateur et la productrice.

**Public** Adultes, professionnel·les  
**Lieu** Cinémarama Empire  
Rue de Carouge 72  
1205 Genève

**Entrée libre**

**Accès PMR** oui

### 18h30 - 19h30

**Ateliers d'informations autour de la psychothérapie et de la consultation psychologique**  
organisés par Point Psy

Atelier d'information pour accompagner les démarches liées à la psychothérapie : étapes avant d'appeler un-e psy, explications sur la psychothérapie, remboursements, ressources disponibles, etc. Suivi d'un moment d'échange et de questions-réponses.

**Public** Dès 15 ans  
**Lieu** En ligne

### 18h30 - 20h30

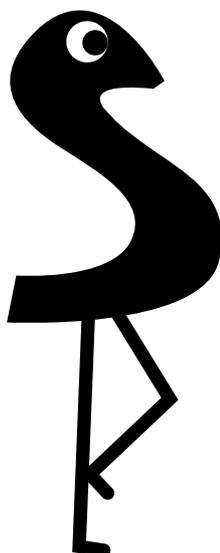
**Un mental en santé!**  
organisé par Murièle Lasserre

Atelier de gestion du stress basé sur la méthode de Byron Katie. Exploration fine de ce qui se passe en moi et comment gérer les pensées stressantes et limitantes.

**Public** Adolescent-es, adultes, seniors, professionnel·les  
**Lieu** Haute École de Travail Social (HETS)  
Rue Prévost-Martin 28  
1211 Genève

**Inscription** [contact@murielesasserre.com](mailto:contact@murielesasserre.com)

**Accès PMR** oui



## PROGRAMME DU SAMEDI 12 OCTOBRE 2024

### 9h30 - 10h30

#### Sound Wave Therapy Method

organisé par l'Académie de musique de Genève

Atelier de chants apaisants avec observation de l'effet produit sur l'état mental et émotionnel. Un outil permettant d'enregistrer les ondes cérébrales liées à la relaxation et au bien-être sera mis à disposition.

**Public** Jeunes de 10 à 14 ans

**Lieu** Rue des Vollandes 69  
1207 Genève

**Inscription** [direction@acadmusge.ch](mailto:direction@acadmusge.ch)

**Accès PMR** oui

### 10h

#### Aborder la santé mentale autrement avec les jeunes

organisé par l'Association romande CIAO

L'association romande CIAO met à disposition des vidéos informatives pour aider les professionnel·les à discuter de la santé mentale en utilisant des outils adaptés, comme le jeu de cartes [ciao.ch](http://ciao.ch). Ces vidéos fournissent des exemples concrets, des bonnes pratiques et des ressources pour faciliter ces discussions essentielles.

**Public** Professionnel·les en lien avec des jeunes

**Lieu** En ligne

### 10h - 12h

#### Un mental en santé!

organisé par Murièle Lasserre

Atelier de gestion du stress basé sur la méthode de Byron Katie. Exploration fine de ce qui se passe en moi et comment gérer les pensées stressantes et limitantes.

**Public** Adolescent·es, adultes, seniors, professionnel·les

**Lieu** Haute École de Travail Social (HETS)  
Rue Prévost-Martin 28  
1211 Genève

**Inscription** [contact@muriellasserre.com](mailto:contact@muriellasserre.com)

**Accès PMR** oui

### 10h30 - 11h30

#### Sound Wave Therapy Method

organisé par l'Académie de musique de Genève

Atelier de chants apaisants avec observation de l'effet produit sur l'état mental et émotionnel. Un outil permettant d'enregistrer les ondes cérébrales liées à la relaxation et au bien-être sera mis à disposition.

**Public** Jeunes de 15 à 20 ans

**Lieu** Rue des Vollandes 69  
1207 Genève

**Inscription** [direction@acadmusge.ch](mailto:direction@acadmusge.ch)

**Accès PMR** oui

### 10h - 18h

#### Stand de sensibilisation à la santé mentale

organisé par PharmaGenève + Pharmamobile (pharmacie des HUG)

Ateliers basés sur le jeu pour sensibiliser la population genevoise sur les problèmes liés à la santé mentale, ainsi que les différentes ressources à disposition pour y parvenir. Collaboration interprofessionnelle entre pharmaciens de ville (Association Pharmagenève) et pharmaciens des HUG (pharmamobile) autour de la santé mentale.

**Public** Tout public

**Lieu** Marché de Plainpalais  
Plaine de Plainpalais  
1205 Genève

**Entrée libre**

**Accès PMR** oui

### 11h30 - 12h30

#### Sound Wave Therapy Method

organisé par l'Académie de musique de Genève

Atelier de chants apaisants avec observation de l'effet produit sur l'état mental et émotionnel. Un outil permettant d'enregistrer les ondes cérébrales liées à la relaxation et au bien-être sera mis à disposition.

**Public** Jeunes de 21 à 27 ans

**Lieu** Rue des Vollandes 69  
1207 Genève

**Inscription** [direction@acadmusge.ch](mailto:direction@acadmusge.ch)

**Accès PMR** oui

### 12h - 17h

#### Distribution de fleurs représentant l'importance de soi

organisé par Carrefour addictionS

Stand d'information et distribution de fleurs pour les dix ans de Carrefour AddictionS, pour souligner l'importance de se respecter en tenant compte à la fois de ses aspirations et de son entourage. Un nouveau quizz sera également disponible pour évaluer les diverses consommations.

**Public** Tout public

**Lieu** Place du Molard  
1204 Genève

**Entrée libre**

**Accès PMR** oui

### 14h

#### Visite de l'exposition « Archéologie des fluides » au MCAH

organisé par l'Association Ferdinand

Discussion autour des œuvres de l'exposition « Archéologie des fluides » au MAH, animée par Alix Fiasson et Claudia Menzago Longchamp. Une exploration du bien-être mental à travers un dialogue combinant médiation culturelle et art-thérapie, sur les thèmes de la perception, de l'identité et de la transformation personnelle.

**Public** Adultes, seniors

**Lieu** Musée d'Art et d'Histoire  
Rue Charles-Galland 2  
1206 Genève

**Inscription** [projet@association-ferdinand.ch](mailto:projet@association-ferdinand.ch)

**Accès PMR** oui

## PROGRAMME DU SAMEDI 12 OCTOBRE 2024

### 14h - 16h

#### Un mental en santé!

organisé par Murièle Lasserre

Atelier de gestion du stress basé sur la méthode de Byron Katie. Exploration fine de ce qui se passe en moi et comment gérer les pensées stressantes et limitantes.

**Public** Adolescent·es, adultes, seniors, professionnel·les

**Lieu** Haute École de Travail Social (HETS)  
Rue Prévost-Martin 28  
1211 Genève

**Inscription** [contact@murielemasserre.com](mailto:contact@murielemasserre.com)

**Accès PMR** oui

### 16h - 17h

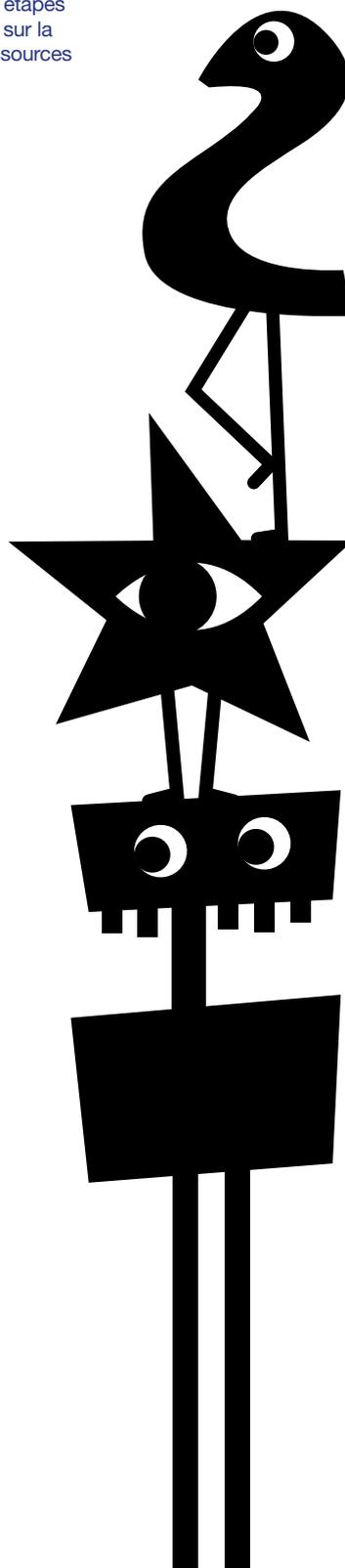
#### Ateliers d'informations autour de la psychothérapie et de la consultation psychologique

organisés par Point Psy

Atelier d'information pour accompagner les démarches liées à la psychothérapie : étapes avant d'appeler un·e psy, explications sur la psychothérapie, remboursements, ressources disponibles, etc. Suivi d'un moment d'échange et de questions-réponses.

**Public** Dès 15 ans

**Lieu** En ligne



## PROGRAMME DU DIMANCHE 13 OCTOBRE 2024

### 9h - 10h

#### Sound Wave Therapy Method

organisé par l'Académie de musique de Genève

Atelier de chants apaisants avec observation de l'effet produit sur l'état mental et émotionnel. Un outil permettant d'enregistrer les ondes cérébrales liées à la relaxation et au bien-être sera mis à disposition.

**Public** Adultes dès 27 ans

**Lieu** Rue des Vollandes 69  
1207 Genève

**Inscription** [direction@acadmusge.ch](mailto:direction@acadmusge.ch)

**Accès PMR** oui

### 10h - 11h

#### Sound Wave Therapy Method

organisé par l'Académie de musique de Genève

Atelier de chants apaisants avec observation de l'effet produit sur l'état mental et émotionnel. Un outil permettant d'enregistrer les ondes cérébrales liées à la relaxation et au bien-être sera mis à disposition.

**Public** Adultes dès 27 ans

**Lieu** Rue des Vollandes 69  
1207 Genève

**Inscription** [direction@acadmusge.ch](mailto:direction@acadmusge.ch)

**Accès PMR** oui

### 11h - 12h

#### Sound Wave Therapy Method

organisé par l'Académie de musique de Genève

Atelier de chants apaisants avec observation de l'effet produit sur l'état mental et émotionnel. Un outil permettant d'enregistrer les ondes cérébrales liées à la relaxation et au bien-être sera mis à disposition.

**Public** Adultes dès 27 ans

**Lieu** Rue des Vollandes 69  
1207 Genève

**Inscription** [direction@acadmusge.ch](mailto:direction@acadmusge.ch)

**Accès PMR** oui

### 11h - 13h

#### Un mental en santé!

organisé par Murièle Lasserre

Atelier de gestion du stress basé sur la méthode de Byron Katie. Exploration fine de ce qui se passe en moi et comment gérer les pensées stressantes et limitantes.

**Public** Adolescent-es, adultes, seniors, professionnel-les

**Lieu** Haute École de Travail Social (HETS)  
Rue Prévost-Martin 28  
1211 Genève

**Inscription** [contact@muriellasserre.com](mailto:contact@muriellasserre.com)

**Accès PMR** oui

### 12h - 13h

#### Sound Wave Therapy Method

organisé par l'Académie de musique de Genève

Atelier de chants apaisants avec observation de l'effet produit sur l'état mental et émotionnel. Un outil permettant d'enregistrer les ondes cérébrales liées à la relaxation et au bien-être sera mis à disposition.

**Public** Adultes dès 27 ans

**Lieu** Rue des Vollandes 69  
1207 Genève

**Inscription** [direction@acadmusge.ch](mailto:direction@acadmusge.ch)

**Accès PMR** oui

### 13h - 14h

#### Sound Wave Therapy Method

organisé par l'Académie de musique de Genève

Atelier de chants apaisants avec observation de l'effet produit sur l'état mental et émotionnel. Un outil permettant d'enregistrer les ondes cérébrales liées à la relaxation et au bien-être sera mis à disposition.

**Public** Adultes dès 27 ans

**Lieu** Rue des Vollandes 69  
1207 Genève

**Inscription** [direction@acadmusge.ch](mailto:direction@acadmusge.ch)

**Accès PMR** oui

### 14h - 15h

#### Sound Wave Therapy Method

organisé par l'Académie de musique de Genève

Atelier de chants apaisants avec observation de l'effet produit sur l'état mental et émotionnel. Un outil permettant d'enregistrer les ondes cérébrales liées à la relaxation et au bien-être sera mis à disposition.

**Public** Adultes dès 27 ans

**Lieu** Rue des Vollandes 69  
1207 Genève

**Inscription** [direction@acadmusge.ch](mailto:direction@acadmusge.ch)

**Accès PMR** oui

### 14h - 17h

#### Exposition « Bébé en tête »

organisé par l'UNIGE

Bébé en tête – Une exposition pour briser les tabous autour de la santé mentale périnatale. Devenir parent est une aventure aux difficultés souvent méconnues. L'exposition explore les multiples facettes de la parentalité, du projet d'enfant à la fin du congé maternité. Elle propose une réflexion sur la diversité des vécus des parents, au-delà des visions idéalisées de la grossesse, de l'accouchement ou de l'arrivée du bébé.

**Public** Tout public

**Lieu** Salle d'exposition de l'UNIGE  
Blvd Carl-Vogt 66  
1205 Genève

**Entrée libre**

**Accès PMR** oui

## PROGRAMME DU DIMANCHE 13 OCTOBRE 2024

### 16h - 17h

#### Ateliers d'informations autour de la psychothérapie et de la consultation psychologique

organisés par Point Psy

Atelier d'information pour accompagner les démarches liées à la psychothérapie : étapes avant d'appeler un-e psy, explications sur la psychothérapie, remboursements, ressources disponibles, etc. Suivi d'un moment d'échange et de questions-réponses.

**Public** Dès 15 ans  
**Lieu** En ligne

---

### 16h00

#### Représentation de la pièce de théâtre «Holyshit!»

organisé par «Holyshit!» Project

Ce seul en scène intense aborde avec délicatesse et poésie la problématique de l'inceste, des abus sexuels, du trauma et des ressources pour transformer la souffrance. Le spectacle sera suivi d'un cercle de parole en présence de l'artiste Sarah Marcuse et d'une psychologue du CTAS, puis d'un apéritif dînatoire.

**Public** Dès 15 ans  
**Lieu** Théâtre Les Montreurs d'images  
Rue Michel-Simon 9  
1205 Genève

**Entrée libre**

**Accès PMR** non

### 19h45 - 22h15

#### Nonviolent Communication: What's happening to me?

organisé par Nonviolent Communication Geneva

Practice Nonviolent Communication and develop connection with security and trust. This is a revolutionary way of relating authentically with yourself and others through building consciousness around. This practice session theme is "What's happening in me?".

Personnes francophones non anglophones bienvenues.

**Public** Adolescent-es, adultes  
**Lieu** CLIFE nations Yoga & Pilates  
Chemin des Colombettes 6  
1202 Genève

**Inscription** en ligne

**Accès PMR** oui

