

Respire in, Stress out

Un espace pour se ressourcer et se découvrir



Scannez pour réserver
votre place



**étudiants et
jeunes
professionnels**
18-35 ans



Un mardi par mois
de 18h30 à 19h30
commence le 13 oct. 2026



Centre Boniface,
avenue du Mail 14,
CH-1205, Genève

Pour toute question : lia.antico@unifr.ch





Et si vous preniez un instant pour ralentir et cultiver le bonheur ? Je vous invite à découvrir des méthodes choisies par vos pairs pour vous ressourcer et expérimenter ensemble dans un cadre authentique et bienveillant.

Dr Lia Antico, chercheuse et maître-assistante à la Faculté de Sciences et Médecine de l'Université de Fribourg, professeure adjointe à l'Université Brown, instructrice Mindfulness.

Méditation de Pleine Présence - 13 octobre 2026

Auto-hypnose - 17 novembre 2026

Pratique de la Bienveillance - 1 décembre 2026

Changement des Mauvaises Habitudes - 19 janvier 2027

Exercice d'Estime de Soi - 16 mars 2027

Pratique des 5 Sens - 13 avril 2027

Pratique de la Gratitude - 4 mai 2027

La pratique du Journal Intime sera le fil rouge du parcours pour **faire mémoire**.

Initiative **soutenue** par le Centre Saint Boniface - résidence universitaire
« Accompagner les jeunes dans la création d'un avenir porteur d'espérance »
3ème Préférence Apostolique Universelle des Jésuites 2019-2029