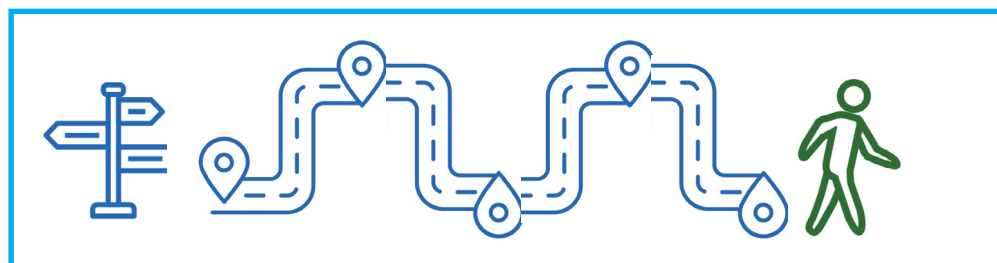


“
Une petite colline te
fait gravir une grande
”

Proverbe africain



colina

Se renseigner dès maintenant :
contact@colina-asso.org
06 76 73 33 88

<https://colina-asso.org/>



Santé mentale des jeunes adultes



ACCOMPAGNEMENTS PERSONNALISÉS MARCHES ITINÉRANTES

Retrouver son pouvoir d'agir

colina

COLINA, une association

Son objectif ? L'accompagnement et une remise en mouvement par le corps, le lien social et la nature. Une toute jeune association mais déjà 3 ans d'expérience de marches itinérantes pour jeunes et proches.

Fondée par Laurence Reckford, concernée par le trouble psy d'un jeune, marcheuse et amoureuse du chemin de Compostelle, aujourd'hui

Les marches itinérantes

Participer avec un(e) proche à une marche itinérante d'une semaine en France entre avril et septembre.

Chaque marche est constituée de 5 binômes : un(e) jeune (18–35 ans environ) en rétablissement de trouble psy et un (e) de ses proches, et d'un binôme d'accompagnants bénévoles.

Des propositions de chemins variés en contact avec la nature apaisante.

coach, formatrice Premiers Secours en Santé Mentale, après des responsabilités en entreprise (notamment directrice Diversité, Handicap & Inclusion).

Colina propose des actions concrètes sur le parcours du rétablissement pour contribuer au mieux-être et à l'élaboration du projet de vie de chacun (e) :

“ J'ai pris conscience que j'étais capable d'aller jusqu'au bout de ce que j'entreprends ”

Coût payé par chaque participant : 80€/nuitée
(accompagnement Colina et demi-pension)
Aides financières possibles

Les raisons de participer

Certain(e)s ont des appréhensions avant de partir marcher ...mais que des retours magnifiques sur les bénéfices de l'expérience pour chacun (e) !

- Un break sympa et porteur de sens : déconnecter, se réapproprier son corps, retrouver du plaisir, la confiance en soi, créer du lien, se ressourcer dans la nature
- Une initiative inclusive : jeunes et proches (parent, frère, sœur, ou ami) accessible à tous avec un peu d'entraînement
- L'opportunité et la satisfaction d'atteindre un but
- Une aventure sur du long terme pour aller mieux : elle se prépare les semaines avant, elle se vit avec intensité, et elle se garde après pour y puiser des ressources.

“ Ça m'a vidé la tête, un apaisement, une vraie déconnexion. ”

Les accompagnements personnalisés

Avancer sur **ses projets personnels** quels qu'ils soient, grâce à des séances de **coaching** individuelles ou collectives pour retrouver son pouvoir d'agir.

“ Beaucoup de bienveillance, on se reconnecte avec les autres, le dialogue s'engage au rythme de la marche de chacun ”



“ Une fierté, une confiance en soi boostée, je reviens stimulée pour agir. ”

