

# Trouver calme et force



## Qui dirige l'atelier ?

Kuem dirige l'atelier.

Kuem accompagne des personnes et des groupes pour développer une nouvelle relation avec leur corps. Cela permet d'apprendre à mieux comprendre et gérer ses émotions et réactions corporelles.

Il est important pour Kuem de travailler lentement et en douceur. Le corps est ton chez-toi.

Kuem est queer et a des origines coréennes et allemandes.

Tu peux trouver plus d'informations sur Kuem ici :  
[www.queerbodywork.net](http://www.queerbodywork.net)

## Tu as des questions ?

## Tu souhaitez t'inscrire ?

- Parle avec ton/ta conseiller·ère de l'OBR.
- Appelle-nous : 0163 - 697 78 46
- Envoie-nous un e-mail: [bildung@opferberatung-rheinland.de](mailto:bildung@opferberatung-rheinland.de)

# Trouver calme et force



## Atelier / Workshop

Dimanche 01/02/2026

13h00 – 16h00  
Cologne

Cet atelier aborde les questions suivantes :

- Qu'est-ce qui peut t'aider à gérer le stress ?
- Que se passe-t-il dans ton corps en cas de stress ?
- Comment peux-tu te calmer ?

Tu apprendras des exercices simples et relaxants pour ton corps. Ils t'aident à mieux gérer le stress et à prendre soin de toi.

Tu peux également pratiquer ces exercices dans la vie quotidienne – pour te détendre ou te calmer.

Tu repartiras renforcé·e et avec une bonne sensation de toi-même et de ton corps.

**L'atelier est gratuit !**

**Il n'y a que 9 places disponibles.  
Merci de t'inscrire tôt auprès de l'OBR !**



# Trouver calme et force



## Que ferons-nous ?

- Tu apprendras des exercices pour ton corps qui t'aident à mieux gérer le stress. Ainsi, tu pourras trouver calme, détente et bien-être au quotidien.
- Kuem dirige l'atelier.
- Deux employées de l'OBR seront également présentes pendant la formation et à ta disposition.
- Tous les exercices te seront montrés et expliqués en allemand.
- Certains exercices se feront sur des tapis au sol. Si tu le souhaites, tu peux aussi utiliser une chaise.
- Nous pouvons également parler anglais ou français.
- Tu n'es pas obligé·e de faire un exercice si tu ne veux pas.
- Tu peux faire une pause à tout moment.
- Tu peux poser des questions à tout moment.
- Si tu ne te sens pas bien, tu peux, par exemple, parler à une employée de l'OBR.



# Trouver calme et force



## Que trouve-t-on sur place ?

- L'atelier se déroule dans de belles salles à Cologne.
- Il y a une salle pour se changer pour tout le monde.
- Il y a également une petite cuisine et des toilettes.
- L'OBR fournira des boissons et des encas pour tout le monde.
- Tu peux te rendre à l'atelier en bus, en train ou en tram. Nous te communiquerons l'adresse après ton inscription.
- Les frais de transport en bus, train ou tram peuvent être pris en charge par l'OBR. Tu dois simplement nous fournir le ticket et la facture.

## Que peux-tu apporter ?

- Merci de porter des vêtements confortables et chauds.
- Merci de mettre des chaussettes chaudes. Il n'est pas permis de porter des chaussures dans la salle de l'atelier.
- Merci d'apporter quelque chose à boire.

