

LE NID BY AMAZONES



PROGRAMME D'ACTIVITÉS DU NID

MARS 2019

ATELIERS DE MAKE UP, DE BIEN-ÊTRE, ONCO-ESTHÉTIQUE,
ATTACHÉ DE FOULARD, CUISINE, SPORT ADAPTÉ,
GROUPE DE PAROLE OU ESPACE PAPOTAGE...
DÉCOUVREZ LE NID, UN PETIT COCON AMÉNAGÉ
POUR VOUS PAR L'ASSOCIATION AMAZONES.

PLACE D'ARMES LAMENTIN
PROJETAMAZONES.COM

Tous les ateliers dispensés au Nid sont gratuits et uniquement sur rdv.
Les ateliers en extérieur peuvent avoir un coût pour les participants.

Pour s'inscrire appelez nous au : **+596 696 861 123**

VEN.
8

JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES

Amazones s'associe au Collectif 8 mars Martinique.

SAM.
9

SOLIDARITÉ

Présence en communes pour la signature du manifeste du Collectif 8 mars Martinique

MAR.
12

ACCUEIL D'AMAZONES

Echanges avec K. AVENEL, coach professionnelle certifiée en PNL

9h 30-12h 30 (1 pers./h) • Le NID

JEU.
14

ATELIER BEAUTÉ

Attaché de foulard Infini avec M. BEDOT, styliste

13h 30-14h 30 (4 pers.) • Le NID

VEN.
15

ATELIER BIEN ÊTRE

« *Ma pratique sophro : détente et bien être au quotidien* »

avec L. MURCIANO, sophrologue

14h 30-16h (4 pers.) • Le NID

SAM.
16

ATELIER BIEN ÊTRE

« *Se reconnecter à soi-même avec l'hypnose* »

avec C. HERAUD, hypno-thérapeute

10h-12h (4 pers.) - Le NID

MAR.
19

ATELIER BIEN ÊTRE

« *Dialogue avec mon corps* » avec C. MORIN, praticienne EFT

18h-19h 30 (4 pers.) • Le NID

MER.
20

ATELIER BEAUTÉ

« *Retrouver la femme que l'on est !* » avec S. MOUSTIN,

maquilleuse professionnelle (make up)

09h-12h (2 pers/h) • Le NID

ATELIER BIEN ÊTRE

Soins découverte réflexothérapie
avec E. MARTIAL, réflexo-thérapeute
15 h 30-1h (3 pers.*)- Le NID

* Séances de 30 mn : 15 h 30-16 h / 16 h 15-16 45 / 17 h-17 h 30

* Amazones étant à +2 ans de la fin de la chimio

MER.
20

ATELIER BEAUTÉ

« *Les bons gestes pour prendre soin de sa peau avant,
pendant et après* » avec A. JAFFORY, socio esthéticienne
14 h 30-16 h (4 pers.)- Le NID

JEU.
21

ATELIER PRATIQUE

« *Je me prépare à reprendre le travail* »
avec L. MURCIANO, sophrologue
14 h 30-16 h (4 pers.) • Le NID

VEN.
22

ATELIER SPORT ADAPTÉ

Yoga doux avec Lisa « Vidya », Professeure de yoga
17 h 30-18 h 30 (10 pers.) • Yoga Life West Indies
« *Mon corps respire, mon corps sourit* »

LUN.
25

ATELIER BIEN ÊTRE

« *Ma relation à mon corps touché* »
avec G. GERMANY, praticienne en gestalt thérapie
9 h-12 h (4 pers.) • Le NID

MER.
27

ATELIER CULINAIRE

« *Conseils nutritionnels et mise en pratique* »
avec L. GAILLARD, diététicienne
10 h-12 h (6 pers.) • Le NID

VEN.
29

PAPOTAJ' AMAZONES

« *Se faire belle, s'habiller : retrouver confiance en soi* »
avec T. ZEBO, socio conseillère en image
18 h-20 h (10 pers.) • Le NID

VEN.
29



COLLECTIF 8 MARS
MARTINIQUE

8 MARS : NOS VOIX, NOS DROITS

L'association Amazones s'associe au Collectif d'associations du 8 mars pour permettre aux femmes de s'exprimer, de raconter leurs histoires et leurs témoignages.

✉ collmartinique8mars@gmail.com

☎ **+596 696 53 71 16**
