

LE NID BY AMAZONES



# PROGRAMME D'ACTIVITÉS DU NID

AVRIL 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**

MAR.

2

### COACHING D'AMAZONES

Entretien individuel avec K.AVENEL, coach professionnelle certifiée en PNL

09h30-12h30 (1 pers./h) • Le NID

JEU.

4

### ACTIVITÉ SPORT

Aquagym adaptée en mer avec Julie et François JACARIA, kiné et maître-nageur

10h30-12h (10 pers.) • Plage de Grande Anse

SAM.

6

### ATELIER BIEN-ÊTRE

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

avec C. HERAUD, hypno-thérapeute

10h-12h (4 pers.) • Le NID

DIM.

7

### COUPE DES AMAZONES

Initiation au tir à l'arc

Carrère, Lamentin

MAR.

9

### ATELIER BIEN-ÊTRE

Soins découverte réflexothérapie avec E. MARTIAL, réflexo-thérapeute

15h30-17h30 (3 pers.\*) • Le NID

\* Séances de 30 mn : 15h30-16h / 16h15-16h45 / 17h-17h30

\* Pour Amazones à 2 ans minimum de la dernière chimio

MAR.

9

### ATELIER BIEN-ÊTRE

« J'identifie et j'apprivoise mes émotions et mon stress grâce à l'EFT » avec C.MORIN, praticienne EFT

18h-19h30 (4 pers.) • Le NID

MER.

10

### ATELIER ART THÉRAPIE

« Dialogues avec mon corps : qu'as-tu à m'apprendre ? » avec

M.-C. LITTÉ, animatrice de Journal créatif

09h-11h (4 pers.) • Le NID

VEN.

12

### ATELIER BIEN-ÊTRE

« Initiation à la sophrologie » avec L.MURCIANO, sophrologue

14h30-16h (4 pers.) • Le NID

**ATELIER BIEN-ÊTRE**

avec T.ZEBO, socio-conseillère en image  
18 h-20 h (4 pers.) • Le NID

VEN.  
12

**ATELIER SPORT**

Yoga doux avec Lisa « Vidya », professeure de yoga  
17 h 30-18 h 30 (10 pers.) • Yoga Life West Indies

LUN.  
15

**ATELIER ART THÉRAPIE**

« *Maman a un cancer : Et Moi dans tout ça ?* » avec  
M.-C. LITTÉ, animatrice de Journal Créatif  
14 h-15 h 15 (4 pers.)\*

\*Enfants de 6 à 11 ans

MAR.  
16

**ATELIER ART THÉRAPIE**

« *J'exprime mes ressentis avec le journal créatif (écriture,  
dessin, collage) et je développe mes ressources intérieures* »  
avec M.-C. LITTÉ, animatrice de Journal Créatif  
15 h 30-17 h (6 pers.)\*

\*Ados 12 ans et +

MAR.  
16

**ATELIER BIEN-ÊTRE**

« *Les bons gestes pour prendre soin de sa peau pendant la  
maladie* » avec A.JAFFORY, socio-esthéticienne  
14 h 30-16 h (3 pers.) • Le NID

JEU.  
18

**ATELIER SPORT**

« *Découverte de la méthode 3C* » avec Lisa « Vidya »,  
professeure de yoga  
15 h-16 h (12 pers.)\* • Yoga Life West Indies

\*6 mamans / 6 enfants de 5 à 10 ans

SAM.  
20

**EXPRESSION CORPORELLE**

« *Bouge ton corps* » Geneviève MONROSE  
15 h à 17 h (4 pers.)\*

\*Le lieu sera précisé ultérieurement.

MER.  
24

**PAPOTAJ' AMAZONES**

« *Droits, revenu de remplacement et cures thermales post  
cancer* » avec L. LOUIS, agent CGSS  
14 h 30-16 h (10 pers.) • Le NID

MAR.  
30



### QUI SOMMES NOUS ?

Amazones est une association loi 1901 ayant pour mission de sensibiliser sur le cancer au féminin, à accompagner les femmes et leur entourage dans leur parcours de soins en Martinique et en Outremer.

### OÙ NOUS TROUVER ?

- [projetamazones.com](http://projetamazones.com)
- f Amazones
- 🐦 ProjetAmazones
- ✉ [projetamazones@gmail.com](mailto:projetamazones@gmail.com)
- ☎ +596 696 861 123

---

SOYEZ NOTRE COLIBRI ET APPORTEZ VOTRE  
CONTRIBUTION AU PROJET !

