

LE NID BY AMAZONES



PROGRAMME D'ACTIVITÉS DU NID

JUIN 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.

4

ATELIER BIEN-ÊTRE

Soins découverte réflexothérapie avec E. MARTIAL, réflexo-thérapeute

15 h 30-17 h (3 pers.*) • Le NID

* Séances de 30 mn : 15 h 30-16h/16h15-16h45/17h00

* Personnes ayant fini la chimio depuis deux ans

MER.

5

ATELIER BEAUTÉ

« Je suis belle ! » avec S. SIDOINE, maquilleuse professionnelle

09 h-12 h (2 pers./h) • Le NID

VEN.

7

ATELIER COACHING

« Je veux vivre ! Comment dépasser mes difficultés d'Amazone ? » avec M.BONNIALLY, coach de vie

10 h-11 h 30 (4 pers.) • Le NID

VEN.

7

ATELIER BIEN-ÊTRE

« Respiration, relaxation, méditation grâce à la sophrologie » avec L.MURCIANO, sophrologue

14 h 30-16 h (4 pers.) • Le NID

VEN.

7

ATELIER BIEN-ÊTRE

« Je suis à l'aise dans ce que je porte »

avec T.ZEBO, socio-conseillère en image

18 h-20 h (6 pers.) • Le NID

MAR.

11

ATELIER BIEN-ÊTRE

« J'apprends à dompter les pensées négatives »

avec C.MORIN, praticienne EFT

18 h-19 h 30 (4 pers.) • Le NID

JEU.

13

ATELIER COACHING

« Être mari, compagnon, ami, proche d'une amazone n'est pas toujours chose facile » avec M. BONNIALLY, coach de vie

10 h-11 h 30 (4 pers.) • Le NID

JEU.

13

ATELIER SPORT

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

10 h 30-12 h (10 pers.) • Plage de Grande Anse

PAPOTAJ' AMAZONES

« Aromathérapie, huiles essentielles et végétales »
avec L. RAMY ALLEBE, diplômée d'aromathérapie clinique
18 h-20 h (10 pers.) • Le NID

VEN.
14

ATELIER SPORT

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

LUN.
17

ATELIER BIEN-ÊTRE

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

MAR.
18

ATELIER BEAUTÉ

Attaché de foulard Infini avec M. BEDOT, styliste
13 h 30-14 h 30 (4 pers.) • Le NID

JEU.
20

ATELIER BIEN-ÊTRE

« Je suis sensible aux odeurs qui me procurent du bien-être »
avec T.ZEBO, socio-conseillère en image
18 h-20 h (4 pers.) • Le NID

VEN.
21

LE CERCLE DES AMAZONES

« Séance de Yoga et Méditation, pratiques de soins holistiques
et brunch végétal » avec S.DESROSES, professeure de Yoga
9 h-15 h (15 pers.) • St Joseph

DIM.
23

ATELIER BIEN-ÊTRE

« Booster ses défenses immunitaires avec l'hypnose »
avec C. HERAUD, hypno-thérapeute
10 h-12 h (4 pers.) • Le NID

MAR.
25

ATELIER BIEN-ÊTRE

« J'apprivoise ma douleur et mes tensions »
avec C. MORIN, praticienne EFT
18 h-19 h 30 • Le NID

SAM.
29



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
- f Amazones
- 🐦 ProjetAmazones
- ✉ projetamazones@gmail.com
- ☎ **+596 696 861 123**

SOYEZ NOTRE COLIBRI ET APPOREZ VOTRE
CONTRIBUTION AU PROJET !

