



**Amazones**



MON PROGRAMME EN PÉRIODE  
DE CONFINEMENT

**AVRIL 2020**

PROJETAMAZONES.COM

# JE PRENDS SOIN DE MOI

*Oui, c'est encore possible de faire du sport en restant à la maison !  
Envoie-nous un message au 📞 +596 696 861 123 et nous te donnerons le lien pour suivre  
le yoga (activité physique adaptée) avec l'application Zoom (<https://zoom.us>)*



## YOGA FLOW

Avec Lisa Vydia CILLA, professeur de yoga :  
1 cours en live + 1 vidéo disponible 24h/24  
qui permettra aux Amazones de pratiquer  
comme elles le souhaitent tous les jours de  
la semaine

- Respirer
- Réduire les tensions musculaires
- Apaiser son moral
- Rebooster sa confiance

**SAM.** 11h (Pacific)

Inscription par téléphone  
au 📞 +596 696 861 123

# BEAUTÉ

*Nos intervenant.e.s ont préparé des fiches rien que pour vous.  
Vous souhaitez les recevoir par WhatsApp ou par email ?  
Écrivez-nous au 📞 +596 696 861 123 ou [martinique@projetamazones.com](mailto:martinique@projetamazones.com)*



## FICHES BEAUTÉ DES CHEVEUX

Avec Cyrielle ARNAUD, coiffeuse :

- Massage cuir chevelu
- Démêlage
- Repousse

1 fois par semaine



## FICHES CULINAIRES

Avec Lyvia ROSIL, diététicienne :

- Menus santé
- Jus vitaminés

1 fois par semaine



## FICHES BEAUTÉ DU CORPS

Avec Karine CAMALET, socio-esthéticienne :

- Soins visage maison
- Soins des ongles
- Soins du corps/peau

1 fois par semaine

# PARLER, ÉCHANGER, VIVRE...

*Coach de vie et praticienne en Gestalt thérapie  
sont à votre disposition pour des rendez-vous en privé ou en groupe  
par téléphone ou en visioconférence.*



## COACHING PAR TÉLÉPHONE

Avec Nathalie MOUROT

Sur RDV au +689 87 21 25 65 ou  
par mail nmourot98@gmail.com



## ENTRETIENS TÉLÉPHONIQUES OU VIA SKYPE

Avec Guylaine GERMANY, praticienne en  
Gestalt thérapie

**LUN | MAR. | MER. | JEU. | VEN.**

À partir de 9h (Pacific)

Inscription par téléphone  
au ☎ +596 696 861 123

## BIEN-ÊTRE

*Se détendre, adopter des routines pour se motiver, trouver le sommeil :  
voici les ateliers qu'il vous faut.*



## SOPHROLOGIE

Avec Véronique ECHEVERRIA,  
sophrologue : conseils bien-être avec la  
sophrologie

Sur RDV au +689 87 71 59 90



## HYPNOSE

Avec Muriel MEDICO, hypnothérapeute :  
• Gestion des peurs, angoisse, panique  
• Insomnies

Sur RDV par mail  
muriel.medico@gmail.com



## ATELIER MANDALAS

Avec Heiata BARRAL, coach de vie

Vidéo à la demande :  
[https://www.facebook.com/  
monelandevie/videos/  
383915318810845](https://www.facebook.com/monelandevie/videos/383915318810845)

# AMAZONES À L'ÉCOUTE

*Nous sommes à votre disposition toute la semaine, Amazones et bénévoles, pour vous conseiller, ou tout simplement échanger durant cette période pas toujours simple.*

 Renaud : + 689 87 38 90 39

 Anne

 Anne Perrault  +689 87 30 26 27







## Amazones

Pacific

### QUI SOMMES NOUS ?

Projet Amazones est une team d'associations Amazones loi 1901 ayant pour mission de sensibiliser sur le cancer au féminin, à accompagner les femmes et leur entourage dans leur parcours de soins dans les Outre Mers et la Diaspora.

### OÙ NOUS TROUVER ?

 [projetamazones.com](http://projetamazones.com)  
 Amazones Pacific  
 [projetamazonespacific@gmail.com](mailto:projetamazonespacific@gmail.com)  
 +689 87 38 90 39

SOYEZ NOTRE COLIBRI ET APPORTEZ VOTRE  
CONTRIBUTION AU PROJET !

