

LE NID BY AMAZONES



# PROGRAMME D'ACTIVITÉS DU NID

OCTOBRE 2018

**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**

## SEMAINE SPORT & SANTÉ

LUN.

1

### LIBÉRONS LA PAROLE

RACHEL FERRÈRE, Onco-psychologue  
Le NiD • 10 h-12 h (4 pers.)

LUN.

1

### YOGA

LISA VIDYA, Professeure de yoga  
Yogalife • 17 h 30-18 h 30 (15 pers.)

MER.

3

### INITIATION AUX PILATES

HÉLÈNE DONDON, Coach sportif  
Le NiD • 9 h-12 h (4 pers.)

MER.

3

### CONSEILS DIÉTÉTIQUES PENDANT LA MALADIE

LIVIA GAILLARD, Diététicienne  
Le NiD • 14 h-16 h (4 pers.)

JEU.

4

### AQUAGYM EN MER

JULIE ET FRANÇOIS JACARIA, Kiné et Maître-Nageur  
Grande Anse • 10 h-11 h (8-10 pers.)

JEU.

4

### YOGA AFRICAIN ET MÉDITATION

SYLVIA DESROSES, Professeure de yoga  
IMS • 18 h-20 h (10 pers.)

SAM.

6

### ATELIER CULINAIRE « SAVEURS ET SANTÉ »

PRISCA MORJON, blogueuse Ma Cuisine Créole,  
animatrice culinaire  
Ysnay (Bois Carré, Lamentin) • 16 h-18 h (6 pers.)

**BALADE, COURSE & RANDONNÉE, LA WOULIB**  
AVEC LES BAROUDEURS  
Schoelcher • Inscription sur [baroudeur972.fr](http://baroudeur972.fr)

DIM.  
**7**

## SEMAINE BEAUTÉ

### TATOUAGE & DERMOGRAPHIE

INDIRA, Esthéticienne  
Le NiD • 10h-12h (4 pers.)

LUN.  
**8**

### CONSEILS CAPILLAIRES

CYRIELLE ARNAUD, Coiffeuse  
14h-15h30 (4 pers.) • 15h30-18h (4 pers.)

LUN.  
**8**

### ATTACHÉ DE FOULARD INFINI

MURIEL BEDOT, Styliste  
Le NiD • 14h-15h (4 pers.)

MAR.  
**9**

### CONSEILS SOCIO-ESTHÉTIQUES

SOPHIE TARILLON, Socio-esthéticienne  
Le NiD • 14h30-16h (4 pers.)

MER.  
**10**

### CONSEILS CAPILLAIRES

CYRIELLE ARNAUD, Coiffeuse  
9h-10h30 (4 pers.) • 10h30-12h (4 pers.)

JEU.  
**11**

### ATELIER MAKE UP

BÉNÉDICTE GUILLAUME, Maquilleuse pro  
Le NiD • 10h-12h (4 pers.)

JEU.  
**11**

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.  
12

### LE SOUTIEN-GORGE ET LE RAPPORT AU CORPS

NADIA CHONVILLE, Sociologue

Le NiD • 16 h-18 h (4 pers.)

---

## SEMAINE BIEN-ÊTRE

LUN.  
15

### SE LIBÉRER DE LA MALADIE ET RÉVEILLER SON ÉNERGIE VITALE

CAROLINE PAUFICHET, Kinésologue

Le NiD • 10h-12h (4 pers en soin) • 14h-16h (4 pers. en rémission 2 ans)

MAR.  
16

### ART THÉRAPIE « REFLET DE SOI »

PRISCA TOULON MARIE CLAIRE, Plasticienne

Le NiD • 9h-11h (4 pers.)

MAR.  
16

### JE M'APaise EN ÉCOUTANT MON CŒUR

KARYN AVENEL, Coach professionnelle certifiée en PNL

Le NiD • 16h-18h (4 pers.)

MER.  
17

### GUÉRIR SON CORPS EN GUÉRissant SES PENSÉE

CHRISTINE MORIN, Praticienne EFT

Le NiD • 15 h 30-17 h (4 pers.)

VEN.  
19

### RÉVÈLE TES RESSOURCES POUR MIEUX VIVRE

MÉLANIE BONNIALY, Coach de vie

Le NiD • 10h-11h 30 (4 pers.)

## JE BOOSTE MON MENTAL POUR VAINCRE LA MALADIE

LAETITIA MURCIANO, Sophrologue  
Le NiD • 14 h 30-16 h (4 pers.)

VEN.  
19

## DES OUTILS POUR ALLER DE L'AVANT

### INITIATION DÉCOUVERTE DE L'ESCRIME

MIGUEL BAROUDI, Escrimeur  
CROSMA • 9 h-11 h (12 pers.)

LUN.  
22

### ATELIER DU BONHEUR + INFO SUR L'ACCESS BAR

MALIKA BOUQUETY, Enseignante bien-être  
Le NiD • 9 h 30-11 h 30 (4 pers.)

MER.  
24

### EXPRESSION CORPORELLE « BOUGE TON CORPS »

GUILAINE MONROSE  
Le NiD • 15 h-17 h (4 pers.)

MER.  
24

### RÉVÈLES TES RESSOURCES

MÉLANIE BONNIALY, Coach de vie  
Le NiD • 10 h-11 h 30 (4 pers.)

JEU.  
25

### SOINS BAR D'ACCESS CONSCIOUSNESS

VALÉRIE AMABLE, Praticienne Access Bar  
Le NiD • 9 h 30h-12 h (2 pers.)

VEN.  
26

### ESTIME DE SOI AVEC LE HEEL MOOVE

MURIEL BEDOT, Chorégraphe  
IMS • 10 h 30-12 h (15 pers.)

VEN.  
26

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.  
**26**

### **JE BOOSTE MON MENTAL POUR VAINCRE LA MALADIE**

LAETITIA MURCIANO, Sophrologue

Le NiD • 14 h 30-16 h (4 pers.)

SAM.  
**27**

### **SE RECONNECTER À SOI-MÊME AVEC L'HYPNÔSE**

CHRISTINE HERAUD, Hypno-thérapeute

Le NiD • 10 h 30-12 h (4 pers.)

DIM.  
**28**

### **LE CERCLE DES AMAZONES**

SONIA DESROSES, Professeure de Yoga

Morne des Olives (Saint-Joseph) • 9h-15h (20 pers.)

---

## SEMAINE VIE PROFESSIONNELLE

LUN.  
**29**

### **COACHING PROFESSIONNEL**

KARYN AVENEL, Coach professionnelle certifiée en PNL

Le NiD • 9h-10h (1 pers. en rémission) • 10h 30-12h  
(1 pers. en rémission)

MAR.  
**30**

### **AIDE ET DÉMARCHES ADMINISTRATIVES PENDANT LA MALADIE**

CHRISTELLE CHARLERY, Conseillère en Économie Sociale et Familiale

Le NiD • 14 h 30-16 h (4 pers.)

MER.  
**31**

### **MA RELATION À MON CORPS TOUCHÉ**

GUYLÈNE GERMANY, Praticienne en Gestalt thérapie

Le NiD • 9h-12h (4 pers.)

---

# LES RENDEZ-VOUS D'OCTOBRE ROSE



**SORTIE DU MAGAZINE  
AMAZONES**

**VEN.  
5**

- > 8h
- > Tous les points de vente

**POP UP STORE**

**SAM.  
6**

- > 9h-19h
- > CC La Galleria
- > Open

**DÎNER CARITATIF DES  
CHEFS KRÉOLFOOD & RHUM**

**MER.  
10**

- > 19h
- > Restaurant Chateaubriand, Hôtel Bakoua
- > Sur réservation : [kreolfoodandrhum.com](http://kreolfoodandrhum.com)

**CONFÉRENCE : LE PATIENT  
AU CENTRE DU PARCOURS  
DE SOINS**

**VEN.  
12**

- > 19h
- > CTM
- > Open

**DÉDICACES DE CAROLINE  
PAUFICHET**, auteure de  
*Comment vivre son cancer  
au quotidien*

**SAM.  
13**

- > 10h Librairie Antillaise Martinique
- > 15h Librairie Antillaise Guadeloupe
- > Open

**1<sup>er</sup> ATELIER SOLIDAIRE**

**DIM.  
28**

- > 9h-18h
- > Domaine de la Pagerie (Trois-Îlets)
- > Open

**DÎNER ROSE DU ROTARY  
DE SCHÔELCHER**

**MER.  
31**

- > 19h
- > Villa Appoline
- > Sur réservation



### 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 APPOREZ VOTRE  
CONTRIBUTION AU PROJET !

