



L'association
Femmes Océanes
présente
RENOUV'AILES

Femmes Océanes est une association loi 1901 fondée en 2017 à Nantes Métropole, constituée d'intervenantes professionnelles dans le domaine du bien-être, du soin et de l'accompagnement psychocorporel.

DATES DES ATELIERS

Vendredis 28 mai, 11 juin, 25 juin, 9 juillet
en matinée

à

Malle à Case - 2 rue de Hongrie - NANTES Malakoff

Autres dates à venir



CONTACTEZ NOUS

Parcours gratuits et sur INSCRIPTION

06 46 66 26 61
renouvailles44@gmail.com
www.femmesoceanes.com
f @renouvailles44

La garde de vos jeunes enfants peut être assurée sur demande, selon les places disponibles

Avec le soutien de :



Credit photos : Istock

Mieux vivre ma féminité et développer mes ressources

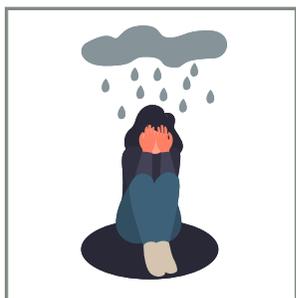


RENOUV'AILES

5 parcours de soutien pour toutes les femmes à différentes étapes de leur vie

La vie en couple ou la création d'une famille peuvent conduire à de l'inquiétude, une instabilité émotionnelle et la transformation des relations au sein du couple. Nous sommes amené(e)s parfois à nous questionner. Nous pouvons nous sentir dépassé(e)s ou épuisé(e)s.

PARCOURS «MIEUX VIVRE MA FÉMINITÉ ET DÉVELOPPER MES RESSOURCES»



En tant que femme, la construction de votre vie à deux et de votre famille est un moment clé, synonyme de changements et de bouleversements. Il se peut que vous subissiez - ou ayez subi - des violences, quelque soient leurs causes et leur nature (physiques, psychologiques, morales, sexuelles, complexes).

Dans tous les cas, il est important que vous puissiez prendre soin de vous et de votre santé. Si vous voulez nourrir une meilleure relation à votre corps, mieux écouter vos besoins, faciliter le lien social ou restaurer votre propre estime, ce parcours est pour vous.



PARCOURS DE 6 RENDEZ-VOUS ATELIERS EN PETIT GROUPE ET SOINS INDIVIDUELS

Des professionnelles vous proposent leur soutien avec différentes pratiques :

Sophrologie

Shiatsu

Chant

Yoga

Relaxation

Auto-massages

4 OBJECTIFS :

1)

MIEUX SE SENTIR DANS SON CORPS



2)

RÉDUIRE LE STRESS



3)

ROMPRE L'ISOLEMENT



4)

DÉVELOPPER SES RESSOURCES
PERSONNELLES

