Newsletter 2021-06 Juin 2021

Il est temps pour la pause estivale de la plupart de nos activités.
Des randonnées seront proposées tout au long de cet été pour que vous gardiez la forme!
Avec Christèle et Muriel nous travaillons sur le planning d'activités pour 2021/2022 qui promet d'être riche et varié!
Alors profitez bien de cet été et revenez nous plein d'entrain!

Notez bien ces dates !

- **Dimanche 15 Aout :** Des Elles pour Vous tiendra un stand à la fête du foot de Chilly. Marche, fête champêtre ...Bonne humeur assurée
- **Vendredi 10 Septembre 19 h**: Assemblée générale de l'association à Chilly . Nous comptons sur votre présence!
- **Dimanche 24 Octobre** : Marche rose à Chilly avec l'aide de la mairie,

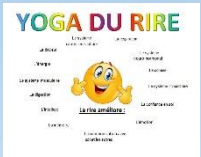
2 parcours de marche sont prévus, nous aurons un stand et tiendrons une buvette avec petite restauration! **Nous aurons besoin de bénévoles pour nous aider et nous comptons sur vous pour faire venir le maximum de participants!**

De nouveaux projets pour 2021/2022

Un nouveau projet va voir le jour à l'automne : des groupes d'accompagnement d'enfants dont un parent est malade de cancer.
Ces groupes seront animés par une psychologue et une animatrice enfants. Ils auront lieu dans notre local de Cran Gevrier.
L'idée de ces groupes est de permettre aux enfants d'exprimer leurs angoisses, leurs émotions et ainsi de donner une bouffée d'air aux parents.

Le club d'aviron de Sévrier ouvre à partir de septembre un créneau sport santé « De l'énergie pour la vie ».
Fin aout Rémi nous proposera une séance découverte et Rémi sera aussi présent lors de notre AG du 10 /09/2021 pour vous expliquer le projet plus en détail.
Voilà une nouvelle et belle façon de pratiquer de l'activité physique adaptée pour vous Mesdames.

De nombreuses nouvelles activités sont prévues en 2021/2022 : yoga du rire, sorties botaniques, ateliers de sylvothérapie, scrapbooking etc etc … Les cours de couture, les séances d'art thérapie, de photo thérapie, de conseils en image , l'art floral, etc etc restent bien sûr dans le programme!



Retour sur les activités de Juin

Aquarelle

Un ambitieux projet a été finalisé: les rues de Nice ! Voici les œuvres! Moi je dis Bravo!

Sylvie

Sonia

Kerstin

Et la saison s'est achevée avec une sortie plein air le 19 Juin pour une peinture dans le style « carnet de voyage »

Nos artistes à l'œuvre

Et quelques réalisations

Pour la saison 2021/2022 nous prévoyons d'organiser deux groupes afin de permettre à chacune de s 'exprimer :
1 groupe « débutant » l'après midi et 1 groupe « avancé » le matin , ainsi chacune pourra progresser à son rythme. Laetitia reprendra les bases pour celles qui n'ont pas encore profiter de ses cours et les autres pourront continuer leur apprentissage de l'aquarelle!
Les cours auront lieu le 1er samedi de chaque mois. Les cours de Sept et Octobre se dérouleront salle Pierre Lamy et dès que nous avons les clés de notre local (courant octobre) nous rapatrierons les cours à Cran Gevrier.

Art floral à la Biolle

Une belle composition !
Bravo Mesdames
07 Juin

Des vases tout en douceur
26 Juin

Projet tirelire Octobre Rose

Le mois d'Octobre se prête particulièrement à des actions pour les associations comme la nôtre. Nous voulons faire une campagne «tirelire ».
Afin que notre action soit visible et reconnaissable nous souhaitons mettre les mêmes tirelires dans chaque magasin. Si vous connaissez un endroit où vous pourriez déposer une tirelire merci de nous prévenir … nous notons les commandes pour la fabrication 🙏
Ce sont des petites sommes qui rentrent grâce aux tirelires mais vous savez:
petit sou + petit sou = atelier pour vous 😂

N'oubliez pas non plus nos porte-clés et nos décapsuleurs 😉

Petite présentation de nos Fées de Cœur !

Frédérique Jacquet
Praticienne en Toucher et Massage Sensitifs®
Accompagnante holistique

Depuis plusieurs années, la vie me mène sur le chemin de l'accompagnement de personnes en situation de fragilité. Valorisant un vécu personnel sensible et créatif dans le milieu artistique et recherchant sans repos une ouverture toujours plus fine aux autres et au monde qui m'entoure, j'ancre désormais ma pratique professionnelle dans l'accompagnement de parcours de vie, proposant aux personnes d'allier le corps, l'esprit et l'âme.
Le Massage Sensitif® s'inscrit dans cette dimension holistique. La méthode se caractérise par un toucher doux, attentif et respectueux du rythme de chacun et de l'Être dans son entièreté.

J'interviens pour l'association *Des elles pour vous* depuis trois ans. C'est pour moi, un « privilège du cœur »…

« Ce massage me réconcilie avec mon corps » ;
« J'ai dansé à l'intérieur de moi ! » ;
« C'est comme des retrouvailles avec ma sensualité » ;
« Pendant le massage, j'ai éprouvé de la gratitude envers moi-même » ;
« Je retrouve confiance en moi et en mon corps que j'avais tendance à oublier… ».

Vos témoignages sont touchants…
À chaque massage vécu, je ressens que ce partage résonne dans notre espace intérieur, le vôtre, le mien. Nous chérissons alors l'instant et en son cœur, se révèle notre fragilité, un joyau ouvrant de si belles perspectives créatrices de Vie !

Le Massage Sensitif® : une écoute par le toucher

Le Toucher Sensitif® favorise une meilleure conscience et une plus grande écoute de son propre corps. Cette approche originale du toucher résonne comme un dialogue non verbal, non seulement entre la personne massée et le praticien, mais aussi « entre soi et soi ».
En plus de son effet bénéfique d'entretien des systèmes nerveux, respiratoire, circulatoire, digestif, articulaire et osseux, et de la peau, il joue un rôle essentiel sur le plan psychologique ; le Massage Sensitif® permet à notre corps et notre psychisme de se tutoyer, s'apprivoiser, se nourrir l'un l'autre.
Cette technique n'est donc pas un massage à proprement parler mais plutôt un mode de communication ; l'écoute et l'accompagnement y occupent une place essentielle. Le Massage Sensitif® invite chacun à faire le chemin vers son intériorité et, s'il s'inscrit dans le temps, vers l'autonomie progressive de son propre bien-être. Basé sur la respiration de la personne massée, il engendre une relaxation profonde. Le souffle accompagné participe à libérer les tensions émanant du corps et de l'esprit, et physique et psychisme s'équilibrent harmonieusement.
À la joie de vous accueillir, de vous rencontrer ou de vous revoir ! ☺
Frédérique

NB 1 : *Je suis praticienne certifiée en Massage Sensitif® et habilitée par l'INSTITUT CAMILLI (méthode créée en 1956 par Claude Camilli, psychologue, sophrologue et analyste jungien).*
NB 2 : *Les prestations n'ont aucun but thérapeutique et en raison de leur nature, ne s'apparentent en rien, ni dans les contenus ni dans les objectifs, à la pratique de la masso-kinésithérapie ainsi qu'à toute pratique médicale.*

Un grand merci au Rotary Club Val De Fier

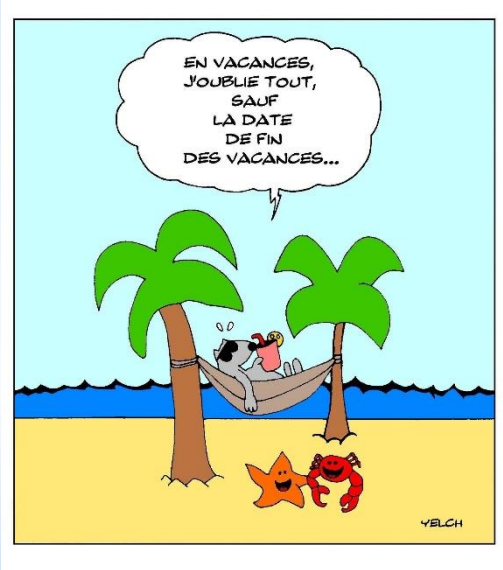
Jeudi 24/06 Cécile, présidente du Rotary nous a remis un chèque de 500€. Merci Cécile et merci à tous les membres du Rotary Val de Fier. Votre aide nous est précieuse!

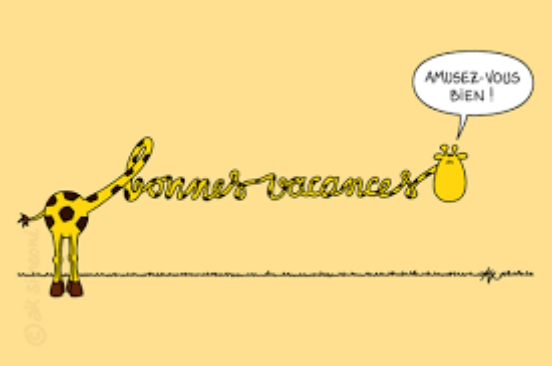
Ce que nous vous proposons en Juillet:

Deux soins sont proposés début juillet avant la pause estivale

- 8 Juillet : soins du visage
- 9 Juillet : massage sensitif

Nous vous retrouverons toutes avec plaisir dès début Septembre. Encore un peu de patience pour le local. La mise à disposition est prévue en Octobre!





Ne nous oubliez pas complètement!

Des elles pour vous

Prenez bien soin de vous !