

INFO-LETTRE

Septembre

LE MOT DES COFONDATRICES

Chères lectrices, chers lecteurs,

Bienvenue dans la première édition de l'Info-Lettre d'Amazones Re-Belles !

Nous sommes profondément honorées de vous accueillir dans cette nouvelle aventure collective. Amazones Re-Belles est bien plus qu'une association ; c'est un mouvement dédié à l'accompagnement des personnes touchées par le cancer du sein, leur permettant de se reconstruire et d'oser vivre mieux qu'avant.

Notre mission est d'offrir un soutien holistique, à travers des ateliers, des séances de coaching et des activités variées, visant à briser l'isolement et à renforcer l'estime de soi.

Dans chaque édition de cette Info-Lettre, vous découvrirez des témoignages inspirants, des conseils pratiques et les dernières nouvelles de nos initiatives.

Ce premier numéro marque un pas important dans notre engagement à vos côtés. Ensemble, créons un espace où chaque Amazone peut retrouver force, courage, espoir et féminité.

Merci de votre soutien et de votre confiance.

De tout notre coeur,

Chrystèle et Dominique

NOS ASTUCES ET TEMOIGNAGE

*"Apprends à lâcher prise
sur les choses
que tu ne peux pas
contrôler"*



L'ASTUCE D'ALEXIA

Nous vous invitons à préserver votre énergie en pratiquant le lâcher prise sur les choses que vous ne pouvez pas contrôler !

Découvrez l'astuce complète le 5 septembre sur notre page Facebook.

L'ASTUCE DE CHRYSTÈLE

Découvrez le véritable trésor nutritif qu'est la pomme !

Retrouvez l'astuce complète le 12 septembre sur notre page Facebook.

*"Mangez
une pomme / jour !"*



LE TÉMOIGNAGE D'EMMANUELLE

*"J'ai tatoué
mes sourcils" !*



L'absence de sourcils peut être dure à gérer. Après avoir testé de multiples solutions, Emmanuelle a opté pour le maquillage semi-permanent en institut. Une astuce qu'elle recommande chaudement !

Découvrez le témoignage complet le 12 septembre sur notre page Facebook.

NOS ÉVÉNEMENTS



PRESENTIEL

FORUM DES ASSOCIATIONS

Retrouvez-nous pour la 3^è année consécutive au Forum des Associations de Mont-de-Marsan. A cette occasion, vous pourrez rencontrer une partie de notre équipe, qui vous présentera notre activité, nos projets et nos offres de bénévolat.

N'hésitez pas à partager sur vos réseaux sociaux et à nous rendre visite !

Samedi 7 & Dimanche 8 septembre
10h à 18h
Parc Nahuque - Mont de Marsan

VISIO

ATELIER D'AUTOMNE

Accueillez l'automne en douceur en compagnie de vos Coaches Chrystèle Millet et Catherine Seris.

Au programme : astuces de médecine chinoise et automassage en pleine conscience.

Tarif : 12€ / 6€ malade du cancer/gratuit pour les membres
Mardi 10 septembre à 20H (zoom).

Je participe



PRESENTIEL

ATELIER "UN TEMPS POUR SOI"

Offrez-vous un moment de bien être, pour retrouver l'équilibre et la sérénité en vous.

Au programme de cet atelier : exercices de respiration, relaxation, automassage et visualisation.

Jeudi 19 septembre à 19h
Maison des associations
Saint-Pierre du Mont

Je participe

NOUVEAU

VISIO

LE CAFÉ SEXO

Cet atelier en ligne sur la sexualité post-cancer est animé par des professionnels de santé. Nous vous proposons une rencontre par saison et un lien hebdomadaire par Whatsapp.

Un espace sans tabou ni jugement où vous informer, partager vos expériences et explorer de nouvelles façons de vivre votre sexualité !

Places limitées à 12 participantes
Mardi 24 septembre
à 20h (Zoom)

Je participe



NOS ARTICLES

LA RECETTE DU BONHEUR

La recette du bonheur



Quels sont les ingrédients essentiels pour mener une vie épanouie ?

Des pratiques quotidiennes aux secrets spirituels, vous trouverez toute l'inspiration pour concocter votre propre recette du bonheur.

Découvrez l'article complet le 10 septembre sur notre site amazonesrebelles.org.

CANCER : EST-CE QUE J'EN PARLE TROP ?

Parler de son cancer du sein renforce le lien avec nos proches et permet de nous alléger.

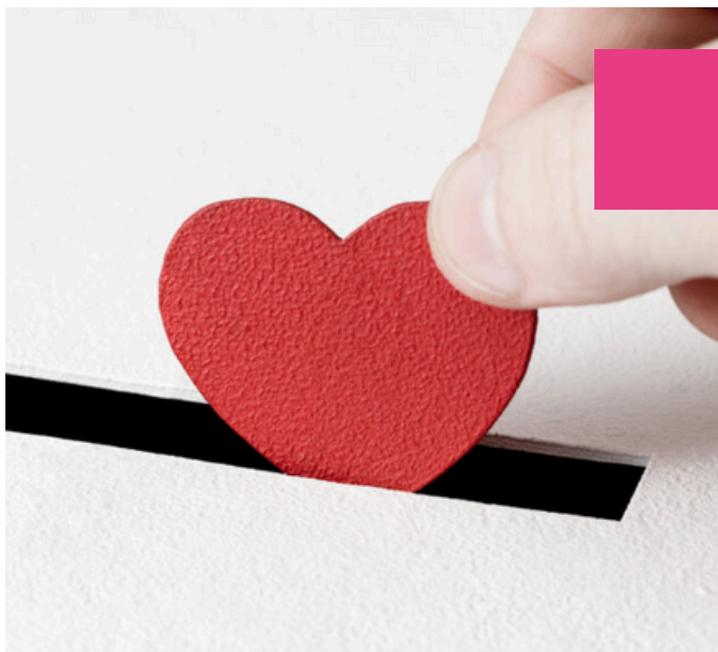
Pourtant, il peut arriver de douter : "et si j'en parlais trop ?"

Si cette pensée vous a déjà traversé l'esprit, notre article vous donnera de précieux conseils pour trouver le juste équilibre et partager plus sereinement vos expériences avec votre entourage.

Découvrez l'article complet le 20 septembre sur notre site amazonesrebelles.org.



NOUS SOUTENIR



FAIRE UN DON

Soyons généreux pour soutenir et accompagner les femmes que nous aimons ! Vous avez le don de faire la différence !

Les dons s'effectuent par chèque et sont à envoyer par courrier à l'adresse suivante :

*Amazones Re-Belles
308 avenue de ribeng
40000 Mont de Marsan*

Je télécharge le formulaire de don

DEVENIR BENEVOLE

Nous rejoindre en tant que bénévole, c'est contribuer à transformer la vie d'autres et nouer des contacts enrichissants.

En donnant un peu de votre temps, vous choisissez d'avoir un impact positif.

Je m'implique



EN PARLER

Le bouche à oreilles a fait ses preuves !

Afin que des centaines de femmes puissent bénéficier de notre accompagnement inspirant durant cette épreuve, n'hésitez pas à parler de nous autour de vous.

***Je demande des marques-page
et des cartes postales***



NOUS CONTACTER



Téléphone

06 45 13 15 87



Mail

contact@amazonesrebelles.org



Adresse

308 avenue de Ribeng
40 000 Mont de
Marsan



Nos réseaux

Notre page Facebook



Notre page Instagram

*Cancer du sein
nous aussi
on l'a vécu !*



Amazones
OSER VIVRE MIEUX QU'AVANT **Re-Belles**