



ENTREPRENDRE AU FÉMININ Bretagne

Cette rencontre aura lieu le :

Lundi 22 juin 2009

De 12H30 à 18H

Manoir de Toullaëron

Toullaëron - Spezet

Objet : Rencontre réseau « Entreprendre Au Féminin Bretagne »

Inscriptions et covoiturage :

<http://www.doodle.com/tmnt3fzvqmcs4bta>

ou Gaëlle Vigouroux / Tél. : 02.98.17.00.62

Mél. : gaelle.vigouroux@orange.fr

ZEN ! Vous avez dit ZEN ? Venez vous détendre et prendre soin de vous !

Depuis le début de l'année, vous menez de front votre travail et votre vie personnelle, sans avoir pris le temps de souffler. Chaque jour, pour gérer votre entreprise, vous devez vous concentrer, être réactive, mais pour prendre les bonnes décisions et tenir la distance, il est utile de ménager votre corps et votre esprit.

Professionnelles du bien être et du lâcher prise, toutes membres du réseau Entreprendre Au Féminin Bretagne, nous vous proposons un court voyage à l'intérieur de vos sens, à l'écoute de vous-même !

Inscriptions et covoiturage : <http://www.doodle.com/tmnt3fzvqmcs4bta>

- **Anne RAFFIN-STONE, "Parfum d'Encens... Par faim de Sens" - Lothey** - Créatrice et fabricante d'encens précieux, spécialiste des parfums et des huiles essentielles, Anne Raffin vous propose une initiation aux huiles de massage : quels fragrances, dans quel but, comment le composer... ? Anne Raffin signe des huiles de massage et commercialise ses encens sur les marchés, les foires bio et très bientôt sur internet.
- **Nicole PARIS, Sophrologue Caycédienne – Concarneau** - La sophrologie Caycédienne, créée en 1960 par le Dr Alfonso Caycedo, permet de prendre conscience de soi, d'accéder à un équilibre corps-esprit et donc de pallier à un bon nombre de maladies psychosomatiques, de se détendre en toutes circonstances et de vivre sainement ses émotions.
- **Nadine BEGOC, Réflexologue – Brest** La réflexologie est une science qui part du principe qu'il y a dans les pieds et les mains des zones réflexes correspondant à toutes les glandes, tous les organes et toutes les parties du corps. Elle agit à différents niveaux et sur différents systèmes en améliorant la circulation sanguine, le passage de l'influx nerveux et en levant les blocages des systèmes musculo-articulaires.
- **Yansong GUILLOU, « L'esprit du Thé » - Quimper** - Yansong vous fait découvrir la Cérémonie du thé. Véritable institution en Chine, le thé n'a pas, comme chez nous, le statut de simple boisson d'agrément. La Voie du Thé appelé *chadao* a été imprégnée par les trois grands courants de pensées qui ont façonnés la culture chinoise : Confucianisme, Taoïsme et Bouddhisme, dans une interaction permanente de la matière et de l'esprit.
- **Manuella BOUTOILLE, Masseuse à Crozon.** Spécialiste de techniques corporelles de bien-être et de techniques énergétiques, Manuella vous proposera une découverte de la relation au corps au travers d'un massage à l'huile alliant des techniques européennes et asiatiques.

Prévoir des vêtements confortables, tapis de sol et serviette.

>> Déroulement de la rencontre :

- **12h30 – 14H : Repas / pique nique** au Manoir : **chacune d'entre nous apporte un plat et une boisson à partager** (quiche, tarte salée, salade, cake, fromage, gâteau, vin, cidre, sodas...) - **Manoir de Toullaëron**, à Spezet, chez Nicole Lassaïgne, femme du réseau.
Plan d'accès : <http://www.manoirdetoullaeron.com/mapage/index.html>
- **14h00 - 17h30 :** Apprentissages des différentes techniques de bien être et de relaxation.
- **17H30 – 18H :** point sur la vie du réseau

Comptant sur votre présence à toutes

Sincères Salutations

Anne RAFFIN-STONE

Présidente du réseau Entreprendre Au Féminin Bretagne