



Des elles pour vous

NEWSLETTER

AVRIL - MAI 2022

Bienvenue à L'Antr'Elles

Depuis quelques mois, nous vous retrouvons à L'antr'Elles pour la plupart de nos activités (44 grande rue d'Aléry à Cran-Gevrier) . Ce lieu a été aménagé pour vous et nous espérons que vous vous y êtes comme dans un cocon, en toute confiance, pour un atelier, un soin ou juste pour le plaisir de rencontrer quelqu'un.



Pour que l'accueil y soit encore meilleur, vous pouvez désormais compter sur Séverine (à gauche sur la photo) et Kikou (à droite sur la photo) et leur gentillesse et bonne humeur légendaire. Elles se relaieront à l'Antr'Elles pour animer le lieu, vous le faire découvrir et vous présenter aux intervenantes et autres dames de cœur. Et nous mettrons prochainement en œuvre leur première recommandation, la distribution de badge pour que chacune puisse se (re)connaître.

Et pensez bien que

- ♥ Ce lieu est le vôtre, prenez en soin comme vous prenez soin des autres dames de cœur ;
- ♥ Des soins y sont prodigués, alors préservez la détente des dames en soin en maîtrisant le volume sonore ;
- ♥ Il y a toujours des bonnes choses à partager, n'hésitez pas à en apporter à votre tour ou à déposer une contribution dans la tirelire pour les cafés/tisanes/biscuits...

Au plaisir de vous y retrouver bientôt !



<https://m.facebook.com/desellespourvous/>



desellespourvous@gmail.com

Libère tes maux avec Ingrid Donat



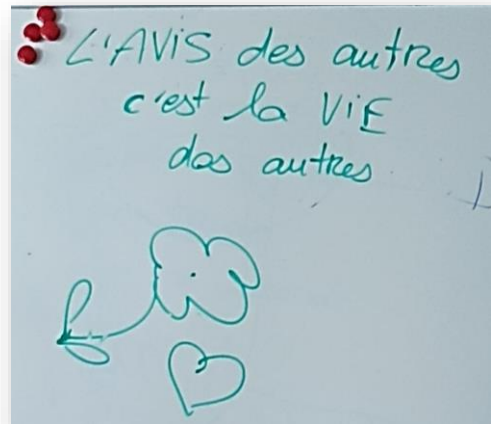
Ingrid pendant l'atelier du 29 avril 2022

J'accompagne depuis presque 10 ans les personnes qui ont besoin de reconnecter avec leur liberté d'être. Thérapeute psychocorporelle, j'utilise des outils divers et variés, entre autre l'EFT (Emotional Freedom Technique ou plus simplement technique d'acupression pour la libération des émotions). Mes années d'expérience m'ont permis d'ajuster mes outils aux besoins de chacun et, au fil du temps, j'ai compris l'importance de la communication que ce soit dans ma vie personnelle ou professionnelle.

Au sein de l'association, « Des Elles Pour Vous », j'ai eu beaucoup de plaisir à animer une après-midi sur la Communication Non Violente, combinée aussi avec la pratique de l'EFT. !

Savoir exprimer ses ressentis sans être trop polluée par ses émotions, se sentir en accord avec ses valeurs, ses idées, se détacher du regard des autres est, à mon sens, primordial pour accéder à sa liberté intérieure et vivre une vie plus harmonieuse avec soi et avec les autres.

J'ai découvert l'outil de l'EFT un jour où ma vie perdait tout son sens. Depuis je l'utilise au quotidien, dès que je sens que je ne suis plus en phase avec mes valeurs du moment. Ce fabuleux outil est très facile d'utilisation sur soi qui permet de gérer ses émotions de façon autonome... tout un programme surtout quand on est une personne ayant beaucoup de sensibilité !



Des conflits, on en vit toutes, que ce soit envers soi ou avec les autres ; face à un médecin, à un proche, on se sent parfois submergée par toutes ses émotions négatives.

Je peux vous partager mon expérience, vous amener à comprendre les schémas toxiques mis en place, à prendre conscience des jeux psychologiques qui se jouent entre les individus, à vous exprimer avec beaucoup plus de sérénité, et enfin à prendre votre place sans attendre la validation de l'autre.

Je serais ravie de vous partager mes outils lors de prochains ateliers au sein de l'association prochainement !

Entre terre et eau un week-end aviron/rando dans le Jura

Formidable, génial, extraordinaire... sont quelques-uns des qualificatifs qui ont été utilisés par les dames de cœur qui ont participé à ce week-end « nature ».

Il y avait aussi dans les commentaires quelques remarques sur les courbatures du lundi matin et sur un portefeuille mystérieusement disparu mais ce ne sont là que des anecdotes qui nourriront les discussions bien après ce week-end !



Marie-Odile, accompagnatrice en montagne pour Vita'Rando, et Rémy, moniteur fédéral d'aviron, qualifié aviron santé, ont organisé pour nos dames de cœur deux jours au lac de Joux, dans les montagnes du Haut-Jura. Arrivées dès le vendredi soir, nos dames ont été



accueillies au centre de vacances CEVEO du Bois d'Amont où après un bon repas, Marie-Odile et Rémy ont présenté le déroulé des activités à venir. Y avait-il besoin de détendre l'atmosphère ? Toujours est-il qu'un jeu suivi d'un karaoké ont enflammé les esprits et mis une sacré ambiance, à moins que ce ne soit la verveine !

Le lendemain matin, le départ à 8 heures n'a pas été facile pour tout le monde mais la bonne humeur était là.

Voilà nos dames qui s'élancent sur l'eau pour 10km de découverte du lac de Joux pendant que d'autres partent à pied pour une randonnée tout en douceur en bordure du lac.



Après une pause de midi bien méritée, les groupes échangent leur activité. Fin de journée, la fatigue se fait sentir mais les sourires sont sur tous les visages et la soirée est de nouveau bien animée. Les dames ont même eu la chance d'observer des chamois tout près du lac.

Entre terre et eau un week-end aviron/rando dans le Jura

Le programme du dimanche alterne de nouveau entre aviron et rando dans une bonne humeur inaltérable, et c'est un groupe soudé, de femmes heureuses et fières qui rentre à la fin de ces deux jours sportifs.



Alors, êtes-vous prêtes pour la prochaine édition ?



Art floral

Début avril, Laurence du Bar'Fleurs de La Biolle est venue à l'Antr'Elles animer un atelier floral. Combinant avec talent gerberas, freesias, roses et tulipes, elle nous a montré pas à pas comment les réunir dans une magnifique composition colorée.



Sonia nous explique ce qui lui a plu dans cette activité :

« Pour moi, le plus de l'activité de l'art floral est le contact avec des éléments de la nature.

J'aime être connectée à la nature et le simple fait de manipuler des feuilles, des branches, des tiges, des fleurs... cela a pour moi des vertus relaxantes.

Dans l'art floral, les sens sont particulièrement stimulés avec les parfums, avec les couleurs des fleurs, des feuilles.... ainsi qu'avec la variété des textures qu'offrent les végétaux.



En art floral, il n'y a pas de faute de goût, le résultat est toujours joli pour les personnes qui participent. En bref, tout le monde a du talent et chacun laisse faire sa créativité. Ce n'est que du bonheur et du bien-être ! »



Les randonnées du mois d'avril

L'hiver se sera donc terminé avec 2 belles randonnées entre neige, crocus, jonquilles et gentianes printanières,

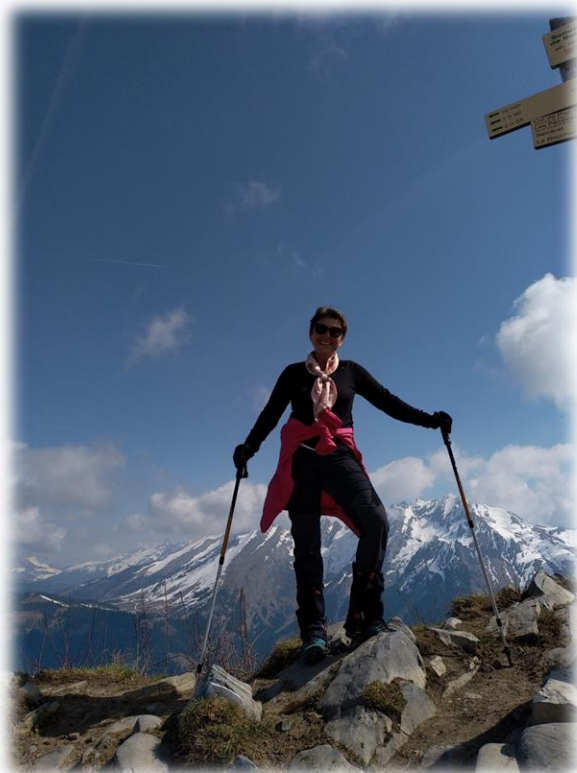
Mercredi 6 avril - La tour du Piton au Salève.



Les randonnées du mois d'avril



Vendredi 15 avril - boucle sur la Montagne de Sulens



Dominique a poussé plus loin son effort pour atteindre le sommet du Grand Sulens, belle fin de saison !

Les randonnées du mois de mai

Mercredi 18 mai
Montagne de Bellajoux Col de Cou



Les randonnées du mois de mai

Vendredi 20 mai - Alpages de Sallanches



Trollis



Narcisses

Les randonnées du mois de mai

**Mercredi 25 mai
Le Plan de Montmin,
les 7 fontaines**



Les randonnées du mois de mai

Mercredi 25 mai - Le Plan de Montmin, les 7 fontaines

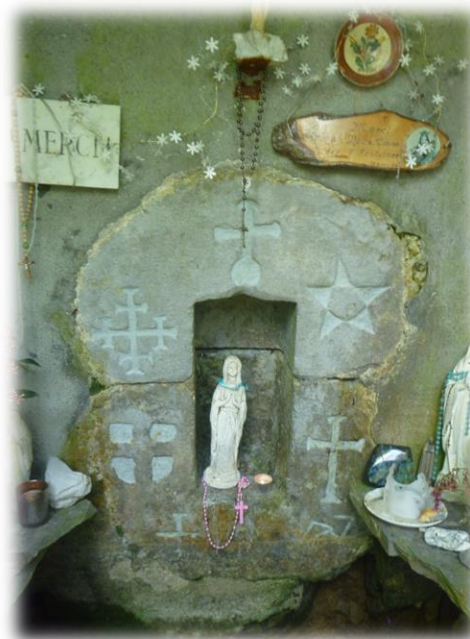
Lors de notre randonnée autour de Montmin, nous avons eu une magnifique surprise, nous avons eu la chance de rencontrer le sabot de Venus. Cette orchidée est rare et sans doute la plus belle orchidée d'Europe.

Une légende raconte ceci :

Un jour d'été, [Vénus](#) se promenant, fut surprise par l'orage. En errant dans les bois, elle perdit l'une de ses chaussures brodée d'or et de pourpre. Le lendemain, une bergère se rendant à la montagne avec son troupeau traversa le bois et vit le petit soulier. Très émue devant cette merveille, elle l'admira et voulut le prendre. Mais au contact de sa main, il disparut et à sa place poussa une [fleur](#) gracieuse ayant la forme d'un sabot.



une des 7 fontaines



Si vous souhaitez recevoir les programmes des randonnées, contacter :

VITA'RANDO

Marie Odile RAPHAEL

Accompagnatrice en Montagne,

Enseignante en Activités Physiques Adaptées

06 79 85 85 37

marieoraphael@gmail.com



L'association Green'Alp renouvelle son partenariat !

Cette association présidée par Mélanie Museau récupère des fonds avec la vente des prototypes de Mountain Store au personnel de l'entreprise. Les fonds sont reversés à des associations ayant un projet solidaire.

Déjà partenaire, cette association a permis en 2020 avec La Ligue Contre le Cancer de Haute Savoie de débiter le projet de randonnée avec VITA'RANDO.

Cette année, elle renouvelle une aide de 3.000 euros à l'association.

Un grand merci à toute l'équipe de Green'Alp pour cet élan de solidarité.

Green'Alp



Mélanie Museau,
Présidente Green'Alp

Ça avance pour le trek du Mont-Blanc

LE DÉFI
« DES ELLES »



RALLIER
LES CONTAMINES-MONJOIE
À COURMAYEUR
EN PASSANT
PAR LA MONTAGNE.

DU 29 AOUT AU 2 SEPTEMBRE
2022



Ça avance pour le trek du Mont-Blanc



17 dames de cœur se sont engagées pour réaliser un défi sportif, un trek de 5 jours, au cours duquel elles relieront les Contamines-Montjoie à Courmayeur en Italie ; 5 jours pour partager des émotions fortes et pour se dépasser.

Pour relever de défi, elles s'entraînent collectivement de façon régulière afin d'entrer dans une dynamique collective, de gagner en autonomie dans leur pratique personnelle et de construire de nouvelles compétences. Chacune met la main à la pâte et s'est vue attribuer un rôle pour organiser le trek : transport, matériel, ravitaillement, recherche de partenaires et de financements, communication, ...

Grace à l'énergie de Christelle Meunier, "Kikou" pour les intimes, le magasin Satoriz d'Epagny nous offre un carton de denrées alimentaires qui permettront aux dames de confectionner de chouettes "en-cas" et pique-niques avec des produits "bio" de qualité pour le trek Mont-Blanc. Ces élans de générosité montrent bien l'intérêt porté à nos projets et y donnent du sens.

Deux des dames, une infirmière et une médecin permettront à l'équipe d'être médicalement en confiance.

Et pour les guider, les conseiller et assurer leur sécurité, Marie-Odile sera accompagnée de Sandrine.



Une photographe professionnelle se chargera des images pour immortaliser l'aventure et nous permettre de les suivre au long des 5 étapes qui ont été choisies pour être accessibles au plus grand nombre d'entre elles.

Voici le topo :

| | |
|----------------------|--|
| Lundi 29 août | Contamines-Montjoie (Notre Dame de la Gorge) – Refuge de Balme |
| Mardi 30 août | Refuge de Balme – Refuge du Bonhomme avec le passage du col du bonhomme à 2.329m d'altitude |
| Mercredi 31 août | Refuge du Bonhomme – Refuge de la Nova |
| Jeudi 1 septembre | Refuge de la Nova – Refuge Elisabetha avec le passage du col de la Seigne à 2.516m d'altitude |
| Vendredi 2 septembre | Refuge Elisabetha – Courmayeur (La Visaille) |

Merci à tous nos partenaires actuels qui rendent ces défis possibles...



à vos agendas JUIN 2022

| DATE | ACTIVITE | LIEU |
|---------|---|----------------------|
| J 02/06 | Photo thérapie de 14h à 16h | L'Antr'Elles |
| J 02/06 | Yoga du rire avec Patricia de 18h30 à 19h30 | L'Antr'Elles |
| V 03/06 | Cours de couture avec Stéphanie de 14 à 16h | L'Antr'Elles |
| S 04/06 | Soin des mains avec Claudine de 9h15 à 12h15 | L'Antr'Elles |
| M 07/06 | Soins avec Marine de 9h à 18h | L'Antr'Elles |
| M 07/06 | Permanence à Saint Julien | L'Antr'Elles |
| M 07/06 | Formation « je m'organise » de 14h à 17h | L'Antr'Elles |
| M 08/06 | Yoga du rire avec Patricia de 18h à 19h | Cluses |
| J 09/06 | Danse thérapie de 9h30 à 11:45 | L'Antr'Elles |
| J 09/06 | Sexologie groupe 1 de 10h à 12:15 | L'Antr'Elles |
| V 10/06 | Massage sensitif avec Frédérique de 10:00 à 18:30 | L'Antr'Elles |
| V 10/06 | Cours de couture avec Stéphanie de 14h à 16h | L'Antr'Elles |
| L13/06 | Massage énergétique/micro osthéo avec Karine de 9h à 18h | L'Antr'Elles |
| L13/06 | Relaxation, cohérence cardiaque avec Patricia de 18 à 19h | L'Antr'Elles |
| M 14/06 | Cercle de femmes de 19h à 21h | L'Antr'Elles |
| M 15/06 | Massage de breuss avec Patricia de 9 à 17:30 | L'Antr'Elles |
| J 16/06 | Cours de pâtisserie (salé) de 14 à 16h | L'Antr'Elles |
| J 16/06 | Yoga du rire avec Patricia de 18h30 à 19h30 | L'Antr'Elles |
| V 17/06 | Couture avec Stéphanie de 14 à 16h | L'Antr'Elles |
| L 20/06 | Relaxation, cohérence cardiaque avec Patricia de 18 à 19h | L'Antr'Elles |
| J 23/06 | Acupuncture avec Anne Hélène de 9 à 18h | L'Antr'Elles |
| J 23/06 | Réflexologie avec Fanny de 9 à 18h | L'Antr'Elles |
| J 23/06 | REPAS « DES ELLES » à partir de 19h | la Balme de Sillingy |
| V24/06 | Cours de couture avec Stéphanie de 14 à 16h | L'Antr'Elles |
| L27/06 | Relaxation, cohérence cardiaque avec Patricia de 18 à 19h | L'Antr'Elles |
| M 29/06 | Journée bien-être avec Fanny de 9h à 15h | Thiez |
| J 30/06 | Yoga du rire avec Patricia de 18h30 à 19h30 | L'Antr'Elles |



Permanence à St Julien

Le premier mardi du mois
de 14 à 16h – Mairie CCAS

Permanence à Marignier

Le dernier lundi du mois
de 14 à 16h - Salle du comité des fêtes



Pour toute information, contactez Christèle : secdepv@gmail.com