

Les Belles & L'Endométriose

- Stage naturopathique du jeudi 28 juin au Dimanche 1^{er} juillet -

QUAND LA NATUROPATHIE RENCONTRE L'ENDOMETRIOSE

Un stage de 3 jours dans un lieu de permaculture exceptionnel.

Comprendre l'endométriose, mais surtout apprendre à l'appivoiser pour améliorer son quotidien.

3 jours d'expériences, de partage et de connaissances autour du féminin.



🌿 Organisé par Cocoon & Papillon 🌿

Amandine Cotteaux – Stéphanie Pontin – Laurie Cotteaux

CONTACT : cocoonetpapillon@gmail.com - 06.30.90.04.31

EVENT FACEBOOK : <https://www.facebook.com/events/921564084684265/>

PROGRAMME :

🕒 Journée Type

8h30 Morning Routine

9h Petit dej

10h Conférence

11h30 Temps libre

12h30 Déjeuner

13h30 Temps libre

15h Atelier

17h30 Yoga

18h30 Temps libre

19h Diner

20h Tisane avec temps d'échange

20h30 Soirée discussion / Documentaire

Conférences :

Qu'est-ce que l'endométriose ?

Les perturbateurs endocriniens

Alimentation anti-inflammatoire

Ateliers :

Cours de cuisine

Plantes médicinales

Techniques de libération

émotionnelles

Et aussi :

Cercle de Femmes autour d'un feu

Moments pour vivre l'instant présent

Cohérence cardiaque 3 fois/jour

Automassage



NOTRE MESSAGE :

Au travers de ce stage, nous souhaitons montrer qu'il est possible de vivre avec l'endométriose sous un autre regard que celui du combat. Nous aimerions que les femmes sortent de l'isolement et du défaitisme autour de cette maladie et qu'elles partagent ensemble leur histoire.

Que chaque femme devienne le miroir de l'autre... Nous serons là pour guider les stagiaires dans cette aventure à travers la naturopathie ; médecine permettant de relancer le système de guérison du corps à travers l'alimentation, l'exercice physique, la gestion émotionnelle, les plantes, etc...

Elles seront accueillies sous toutes leurs dimensions humaines : physique, émotionnelle, énergétique et spirituelle.

QUI SOMMES-NOUS ?



Amandine Cotteaux

Naturopathe & spécialisée dans l'accompagnement de l'endométriose /
Accompagnante du féminin- gestion de la fertilité naturelle, périnatalité et
féminin sacré

<https://www.facebook.com/amandinecotteauxnaturopathe/>

<https://www.facebook.com/arrosetagraine/>



Stéphanie Pontin

Naturopathe en Bretagne, spécialisée dans les techniques de
libération émotionnelle, vit avec l'endométriose depuis 15 ans.

www.naturo-steph.fr

<https://www.facebook.com/stephaniepontinnaturopathe/>



Laurie Cotteaux

Bio-exploratrice, passionnée des légumes, de la graine à l'assiette &
une appétence certaine pour le zéro déchet.

<https://www.facebook.com/cocoonetpapillon/>

POUR LA PETITE HISTOIRE :

Ce stage est le fruit d'une amitié née en école de naturopathie et de la **rencontre de l'endométriose avec le féminin sacré**.

Pendant qu'Amandine réalisait son mémoire sur la contraception naturelle, Stéphanie se penchait sur l'endométriose. Coup de cœur amical, elles échangent toutes les deux des heures sur leur sujet de prédilection. A travers les consultations naturopathiques qu'elles proposent, elles continuent de parfaire leurs connaissances autour de l'endométriose. Elles souhaitent maintenant proposer aux femmes toutes **les clefs pour vivre en harmonie avec leur féminin**.

Passionnée par le bio, les légumes et la connexion à soi, Laurie rejoint l'aventure de ces deux drôles de dames. Toutes les trois sont convaincues de **la puissance de l'énergie de groupe et de l'entraide féminine**.

LIEU – un petit coin de paradis



Au Mutinerie Village (Entre Chartres et Le Mans) : <http://village.mutinerie.org/village-le-lieu/>

Potager - Sentiers de balade - Permaculture - Firecamp...

REPAS – Une nourriture saine & des moments conviviaux



Les repas seront **bio & végétariens**. Nous proposerons aussi une **nourriture hypotoxique, & anti-inflammatoire**

HEBERGEMENT COSY

