Les Amazones Parisiennes

Evénements Holistiques - Soins Aquatiques - Voyages initiatiques

www.lesamazonesparisiennes.com

Les Amazones Parisiennes

Les Amazones Parisiennes sont des **femmes inspirantes** qui partagent et mettent au goût du jour **des pratiques et rituels ancestraux.** Guidées par leur intuition, elles sont à l'écoute de leur **environnement.**

Leurs activités contribuent à l'**épanouissement personnel**, grâce à une **reconnection à l'essentiel**. Elles transmettent leurs savoirs et leur énergie à travers différentes disciplines: cours de **Yoga**, **ateliers thérapeutiques, soins holistiques, ainsi que des séjours et des retraites initiatiques.**

Elles **éveillent à la conscience collective** afin de co-créer le **monde de demain**.

Pour cela, elles invitent les femmes et les hommes de tout horizon et de tout âge à **renouer avec leur instinct**, à évoluer **en pleine conscience** et à avoir **confiance en eux.**

TOUT SEUL ON VA PLUS VITE
ENSEMBLE ON VA PLUS LOIN !

www.lesamazonesparisiennes.com

Nos activités

NOS FORMULES :

- Atelier Sur Mesure
- Demi-Journée ou Journée
- Week-end & Seminaires
- Retraite de Yoga

NOS ATELIERS :

1. BIEN- ÊTRE
2. LES THÉRAPIES ENERGÉTIQUES
3. YOGA
4. LES THÉRAPIES AQUATIQUES
5. NOS RITUELS AUX FÉMININS
6. LES INITIATIONS

NOS PRESTATIONS :

ÉVÉNEMENTS, CONFÉRENCES ET SEMINAIRES

1. NOS ATELIERS BIEN- ÊTRE

FOCUS AT WORK : CONCENTRATION ET VITALITÉ AU TRAVAIL

Gestion du Stress

- Pranayama : Technique de Respiration
- Posturologie
- Ergonomie sur chaise

Détente

- Méditation
- Méditation sonore
- Massage Assis
- Sophrologie
- Réflexologie

MÉDITATION

Caractéristiques

La méditation est une pratique douce accessible à tous, facile à mettre en place, qui peut être réalisée en tenue de bureau. Au cours de la séance les participants travaillent la concentration en portant leur attention sur un sujet en particulier, cela peut être une partie de leur corps ou tout simplement leur respiration.

Bénéfices

Cette relaxation profonde et régénérante aux multiples bénéfices améliore la concentration et les facultés mentales. Elle permet d'améliorer la gestion du stress et des émotions.

Durée

Durant 1 heure, nous vous guiderons pour vous apprendre à entrer en douceur dans un état de sérénité et d'équilibre.

POSTUROLOGIE

Caractéristiques

Destiné aux salariés réalisant des gestes répétitifs ou ayant une longue posture statique. Un atelier pédagogie permettant d'améliorer sa posture et de renforcer la concentration. Les salariés apprendront à observer leurs mouvements réalisés au quotidien afin de les corriger avec l'aide de l'intervenant. Ils apprendront à prendre soin de leur corps et à assimiler des gestes curatifs à reproduire à tout moment de la journée.

Bénéfices

Améliore les conditions de travail et par conséquent favorise la productivité.

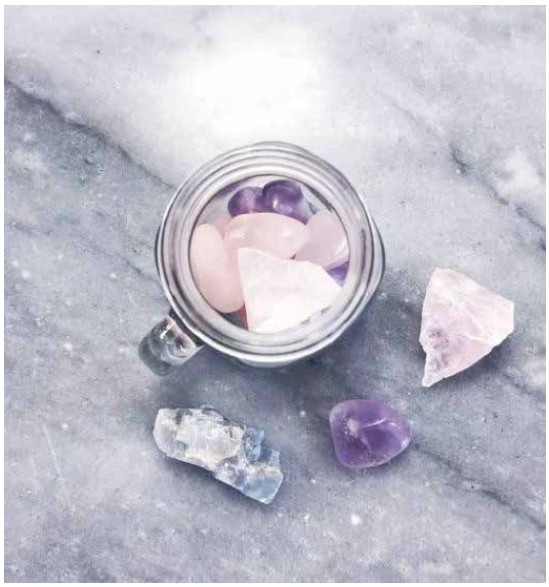
Durée

30 minutes à 2 heures

2. NOS ATELIERS THÉRAPIES

DÉVELOPPER VOS ÉNERGIES

- Lithothérapie
- Art Thérapie
- Ostéopathie
- Ayurvéda
- Atelier conception soin Bio
- Soin au bol de cristal : Sound Healing
- Cristallo Acupuncture
- Cartomancie
- Aromathérapie
- Reiki



LITHOTHÉRAPIE : Soin par les Pierres

Caractéristiques

Cette approche holistique et ancestrale est basée sur l'influence subtile que peuvent apporter des minéraux. ou des matériaux naturels. (Coquillage, Pierres, Bois, Métaux)

Bénéfices

Un atelier doux et ludique, durant lequel nos participant(e)s découvrent comment harmoniser et rééquilibrer leur organisme à l'aide des pierres.

Le corps choisit intuitivement la pierre qui lui est propre ou celle dont il a besoin. Cet atelier permet d'apprendre sur soi et sur ses besoins intérieurs. Les pierres et les éléments naturels accompagnent l'homme depuis toujours. Se retrouver autour d'eux, découvrir leurs secrets permet de vivre un moment rempli de magie.

Durée

de 1 à 4 heures

3. NOS ATELIERS YOGA

Intense

-Acro Yoga
-Yoga Détox
-Vinyasa Yoga*
-Power Yoga / Pilates
-Asthanga Yoga
-Kundalini Yoga

Doux

-Hatha Yoga**
-Yin Yoga
-Partner Yoga ***
-Sommeil Réparateur
-Yoga de la Voix
-Yoga Anti stress

Féminin

-Aqua Yoga
-Yoga du Visage
-Yoga Prénatal
-Candle Light Yoga
-Mudras : Yoga des Doigts
-Goddess Flow

LES BÉNÉFICES DU YOGA

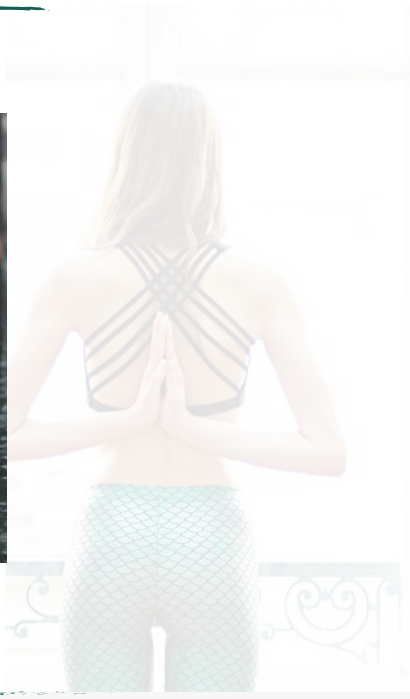
Confiance en soi | Vitalité | Concentration | Sérénité | Performance

* cours de Yoga dynamique et fluide, idéal pour une remise en forme
** cours de Yoga recommandé aux débutants
*** cours de Yoga idéal pour favoriser le team building

NOS SIGNATURES

ACRO YOGA : Yoga dans les airs

Caractéristiques	Yoga ludique en groupe, c'est un mélange d'initiation à l'acrobatie et de massage thaï. Cette activité stimule l'adrénaline !
Intensité	Selon les objectifs, nous pouvons adapter la dose de challenge.
Bénéfices	Teambuilding et cohésion d'équipe : la sensation provoquée par l'apesanteur permet de surmonter ses peurs, favorise la confiance en soi et le rire.
Durée	Entre 1h et 3h en moyenne pour aborder tous les volets.



AQUA YOGA : Yoga dans l'eau

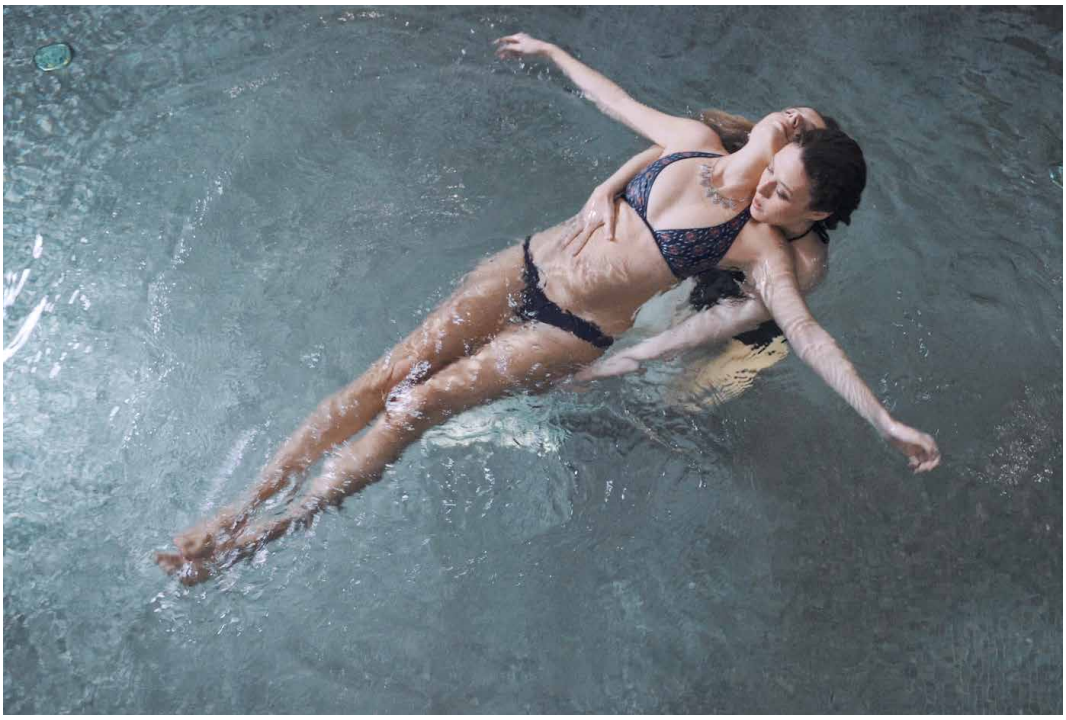
Caractéristiques	Conçu sur mesure par des yoginis et ostéopathes, cette pratique permet de se reconnecter à l'énergie féminine grâce à l'élément eau. Une synergie entre Pranayama, Tai Chi, Watsu, Art Martial, Yoga, Danse aquatique, initiation à l'Apnée…
Intensité	Pratique douce et ludique. Le cours est destiné aux débutants, aux confirmés ainsi qu'aux femmes enceintes ou personnes ayant des fragilités. Un enseignement basé sur la grâce.
Bénéfices	Se recentrer et prendre soin de soi. Diminue le stress, améliore les capacités respiratoires, développe la capacité de concentration et la puissance énergétique.
Durée	1 heure : 30 min sur terre et 30 min dans l'eau.

4. NOS THÉRAPIES AQUATIQUES

- Ostéopathie Flottante
- Aqua Yoga
- Watsu
- Rituel Soin Rebozo Aquatique
- Soin & éveil du Féminin
- Relaxation Aquatique
- Relaxation Aquatique Prénatale

OSTÉOPATHIE FLOTTANTE

Caractéristiques	L'ostéopathie flottante reprend les principes d'une ostéopathie dite classique (sur la table) accompagnée des bénéfices procurées par la sensation d'apesanteur d'un bassin d'eau chaude saturé en magnésium.
Intensité	Pratique restaurative et douce.
Bénéfices	Le milieu aquatique est un milieu sécurisant, enveloppant, maternant, qui invite au lâcher-prise. L'eau chaude a des vertus analgésiques, c'est un puissant relaxant favorisant la perception de son propre schéma corporel et émotionel.
Durée	Entre 1h45 et 2 heures



5. NOS RITUELS AUX FÉMININS

Femme

-Atelier Féminin Sacré
-Conception soin Bio
-Couronnes de Fleurs
-Atelier d'écriture
-Voyage au Tambour
-Découverte animal Totem
-Oeuf Yoni

Future Maman

-Yoga Prénatal
-Danse intuitive
-Yoga Anti stress
-Aqua Yoga
-Yoga du Visage

Maternité

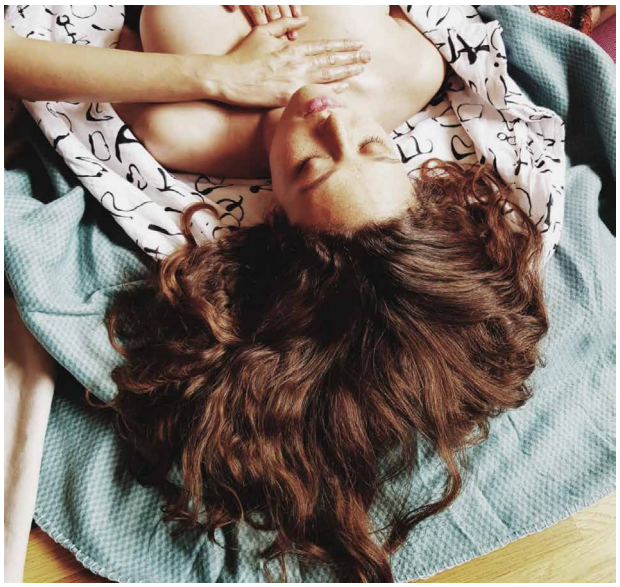
- Massage Kobido
-Soin Rebozo
-Massage Bébé
-Rééduquer son périnée

ATELIER FÉMININ SACRÉ

Caractéristiques	Atelier conçu pour les femmes qui souhaitent se reconnecter à leur féminin. À l'heure actuelle la Femme a perdu son rythme naturel, cyclique, pour se calquer au modèle moderne linéaire et suractif. Nous avons besoin de connaître ces cycles, d'étudier et comprendre leurs interactions avec notre corps.
Intensité	Atelier pouvant se pratiquer en tenue de ville. Une courte pratique physique, fondée sur le développement de la confiance en soi en public, accompagne l'atelier.
Bénéfices	Favorise l'estime et la connaissance de soi, développe l'énergie instinctive et la connexion aux éléments. Apaise le cœur et libère les tensions. Développe le sentiment de sororité et de connexion aux autres.
Durée	2 heures

SOIN REBOZO

Caractéristiques	Le soin Rebozo est un soin transmis par deux femmes à une femme. Il est un rituel intime avec, pour seule intention, de prendre soin de la femme comme le plus précieux des trésors. Il s'adresse aux mères et futures mères, mais aussi à toutes celles qui traversent une étape, une épreuve ou un changement dans leur vie. Le soin Rebozo originaire du Mexique, fait partie de la vie des femmes mexicaines et est un rituel qui se transmet de génération en génération.
Bénéfices	L'objectif de ce soin Rebozo est, pour chacune, un moyen de retrouver l'unité de son schéma corporel, de se réapproprier son corps après un accouchement et/ou de s'autoriser de fermer une porte de vie pour en ouvrir une nouvelle. Il invite la femme à plonger dans une grande détente et introspection.
Durée	4 heures



6. NOS CÉREMONIES SPIRITUELLES : INITATIONS

- Cérémonie Pleine Lune
- Cérémonie Cacao
- Cercle de Femmes
- Blessing Way : Baby Shower
- Rituels : Full Moon Hair Treatment
- EVJF

Sororité | Bienveillance | Vulnérabilité | Sensualité | Divinité

Nous proposons des Ateliers d' ***épanouissement personnel*** afin d'honorer **la femme** et de ***ritualiser ses cycles.*** Nous l'accompagnons pour célébrer les différentes étapes de la vie, telles que les premières règles, la prise de décision de son chemin de vie, son enterrement de vie de jeune fille, la réalisation d'un petit être, la célébration de sa venue (Blessing Way soit une BabyShower sur mesure en fonction de la personnalité de la future maman), le rituel traditionnel mexicain Rebozo (soin de fermeture à célébrer 10 jours après l'accouchement), sa maternité au quotidien, ses anniversaires et ses évolutions...

Nous aimons célébrer cette phase magique qu'est la ménopause à travers des ***Huttes de sudation*** ou autre weekend organisé en pleine nature afin de nous reconnecter à nos cycles, à ceux du monde et ainsi retrouver notre nature ***instinctive, féminine et puissante***.

Rituels et Blessings pour préparer la naissance et la maternité : Massage à 8 mains, Création de Couronne de fleurs et tressage de la chevelure, Cérémonie de partage avec ses soeurs afin de ritualiser ce passage (prise de conscience de l'entourage), Création d'une bougie à allumer pendant l'accouchement, Henne ou BodyPainting sur le ventre de la future maman, Tente rouge: lien du ruban, Soin avec les cristaux...

Nous nous occupons de créer **une dégustation sur mesure** aux couleurs de la future maman.
Afin de créer cet événement selon vos envies, n'hésitez pas à nous contacter.

TRIBAL HEALING MAKE UP

Caractéristiques

Porter un masque est un signe de prestance dans les cultures tribales, pour se protéger, se révéler, en somme se sublimer. Nous proposons tout un cérémonial autour de cet art millénaire, pour que chacun exprime sa créativité et se laisse voir sous un nouvel angle.

Intensité

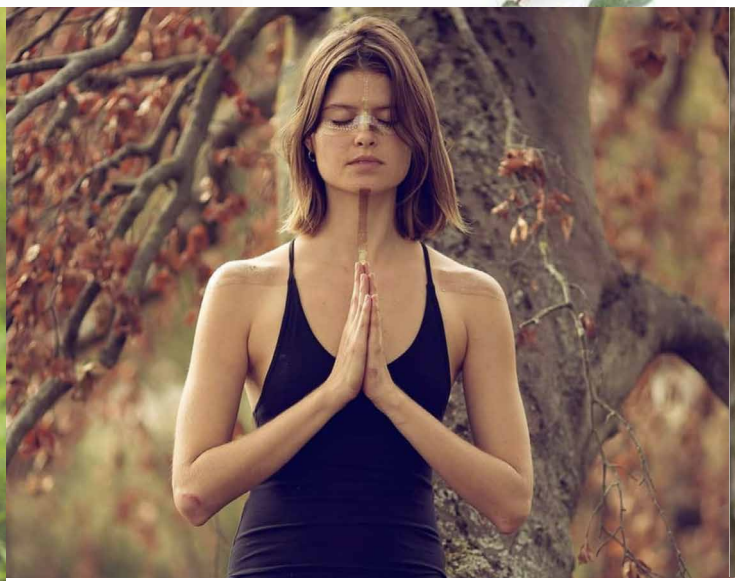
Accessible à tous. Possibilité de coupler l'intervention maquillage avec une méditation, un cercle de femme, un rituel de pleine lune ou tout simplement pour honorer l'art du body painting.

Bénéfices

S'offrir un temps d'introspection et de partage avec l'art au service de notre imaginaire. Nous abordons les valeurs de confiance en soi, discernement et concentration, créativité notamment.

Durée

1h à 3h selon la thématique définie.



CÉRÉMONIE DE PLEINE LUNE

Caractéristiques

La Lune possède une énergie très forte qui influence nos vies et nous guide. Nous l'honorons et lui consacrons un temps dédié, au cours duquel nous posons nos intentions et motivations pour le prochain cycle lunaire à venir. Un moment de reconnexion à soi et à nos sensations.

Bénéfices

Développer son intuition, écouter notre for intérieur, reprendre confiance en soi.

Durée

De 1 à 2 heures

ÉVÉNEMENTS, CONFÉRENCES ET SEMINAIRES

Les Amazones Parisiennes organisent vos événements **sur mesure** avec leur touche de magie.

Tous nos ateliers peuvent se combiner avec des « Talk » sur le bien-être, durant **des Déjeuners Presse, Dégustations Detox ou Expériences Gustatives.**

Nous sublimons ces moments avec des **performances hors du commun** (Acro Yoga Show, Live Body Painting, Women Performance), afin de rendre **ces moments uniques et mémorables.**

Il est possible d'immortaliser ces instants en réalisant **un Shooting Photo ou de courtes vidéos.** Notre équipe discrète et talentueuse de photographes et vidéastes seront heureuses de s'adapter à vos besoins en termes d'image.

Vous pouvez contacter nos responsables événementiels afin d'élaborer ensemble un événement à votre image : événement Presse et Influenceur - Lancements de collections – Défilé...

www.Les Amazones Parisiennes.com

Evénements Holistiques - Soins Aquatiques - Voyages initiatiques

suivez-nous sur Les Amazones Parisiennes

Renseignements et créations de devis :

contact@lesamazonesparisiennes.com
www.lesamazonesparisiennes.com

Ils nous font confiance :

Mandarin Oriental Paris
Laure de Sagazan Paris
Publicis Groupe
Les Bains de Léa Paris
Payot Paris
Le Royal Monceau Raffles Paris
S.D.S La.Salle.De.Sport
Tour Montparnasse
Deloitte.
Marvell
Etam
Made
MAC
Shangri-La hotel Paris

Tout seul on va plus vite
Ensemble on va plus **loin**