



# CERCLES DE FEMMES

## *La Sophrologie au service du Féminin Sacré*

Ces Cercles offrent par leur essence la possibilité de pratiquer la sophrologie de manière adaptée aux besoins de femmes, de célébrer des moments forts dans la vie d'une femme et de concrétiser une démarche d'intégration du sacré dans sa vie.

Lors de ces propositions dans un cadre sécurisée et bienveillant, chaque femme peut déposer sa parole, partager ses sentiments, écouter, se reconnaître en l'autre et recevoir des outils lui permettant de mieux se connecter à son essence féminine.

Cela fait déjà 17 ans que je chemine sur la voie du Féminin Sacré. D'abord il y avait cet appel en moi de créer des Cercles de paroles, d'enseignement et d'expérimentation de la sororité.

Au fil des années plus qu'une centaine de cercles ont vu le jour !

Les thèmes d'un Cercle sont choisis par le groupe des femmes en amont, par exemple:

- Trouver sa place en tant que femme
- La santé féminine
- Célébration des premières Lunes (règles) de la jeune fille,
- « Enterrement » de la vie de jeune fille (avant son mariage),
- Accompagnement de la maternité,
- Passage à la Ménopause,

Nous nous rassemblons en petit groupe (de 3 à 12 femmes), Durée du Cercle : 3 heures

## *Rejoignez-nous !*

**Quand ?** A la demande, à partir du 13 avril

**Où ?** Dans un bel espace bienveillant à 10 min du centre d'Avignon  
(L'Adresse exacte vous sera communiquée lors de votre inscription)

*A bientôt avec joie, Alexandra.*

Alexandra Boettner

Sophrologie et thérapies brèves

06 12 86 85 54 [alexandra.bottner@gmail.com](mailto:alexandra.bottner@gmail.com) [www.alexandra-sophrologie.fr](http://www.alexandra-sophrologie.fr)

Inscriptions par SMS, mail où via le formulaire de contact sur le site.