

TRAVERSER LE BURNOUT ENSEMBLE

Fournir à chaque femme une aide pour trouver des outils qui lui permettront de vivre en équilibre après un épuisement professionnel ou parental.

ATELIERS BIEN-ÊTRE

Yoga, sophrologie, coaching

COMMUNAUTÉ DE PAROLE

Café Conversations, Walk & Talk

ATELIERS CRÉATIFS

Journal créatif, écriture sensorielle,
céramique en pleine conscience

**Madame Papillon, c'est une
communauté de FEMMES qui se
recentrent sur leurs BESOINS
après un BURNOUT.**

En discutant avec d'autres
femmes ayant vécu un burn-out
et en expérimentant de
nouvelles techniques pour
prendre **SOIN** d'elles-mêmes,
stimuler la **CRÉATIVITÉ** et
retrouver la **JOIE**, avec le soutien
d'une équipe de
PROFESSIONNELS talentueux.



 madamepapillon.org

 madamepapillon@amazone.be

 Amazone, Rue du Méridien 10, 1210 Bruxelles

A PROPOS

**Nous poursuivons cet objectif de
trois manières :**

- Nourrir un réseau de professionnels du bien-être et de la créativité souhaitant accompagner des femmes en burnout ;
- Soutenir une communauté de femmes touchées par le burnout en leur offrant un espace sûr et les ressources pour s'épanouir ;
- Faciliter des services pour les employeurs engagés dans la prévention de l'épuisement professionnel.

**Le partage, la communauté, le
soutien sont autant de valeurs qui
sous-tendent Madame Papillon.**



TOGETHER BEYOND BURNOUT

To provide every woman with support in finding the tools she needs to live in balance after professional or parental burnout.

WELL-BEING WORKSHOPS

Yoga, sophrology, coaching

FREE SUPPORT GROUPS

Coffee Conversations
Walk & Talk

CREATIVE WORKSHOPS

Creative journaling, sensory writing,
mindful ceramics

**Madame Papillon is a
community of women who
refocus on their NEEDS after
a BURNOUT.**

By connecting with other women who have experienced burnout and by exploring new ways to take **CARE** of themselves, boost their **CREATIVITY**, and rediscover **JOY** — all with the support of a team of talented **PROFESSIONALS**.



 madamepapillon.org

 madamepapillon@amazone.be

 Amazone, Rue du Méridien 10, 1210 Brussels

ABOUT US

We pursue this mission in three ways :

- Nurturing a network of wellbeing and creative professionals who wish to support women experiencing burnout ;
- Supporting a community of women affected by burnout by offering them a safe space and the resources they need to flourish ;
- Facilitating services for employers committed to preventing professional burnout.

**Sharing, community, and support
are core values at the heart of
Madame Papillon.**

