

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 CREATIFS

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

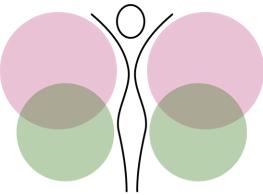
A PROPOS

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.





Madame Papillon

together beyond burnout

TOGETHER BEYOND BURNOUT

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

Activities we propose

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.

