

JOURNÉE BIEN-ÊTRE AU FÉMININ

Une parenthèse pour rire, échanger et se relaxer !



Sandrine MESNIL, présidente, Stéphanie CAPELLE, Emilie FLAMBARD, Roseline GUERIN, Christèle LERIVERAY et Isabelle RACINE, membres de la Commission Des Femmes de l'Artisanat, avaient concocté pour leurs collègues une journée sous le signe de la zénitude. Cet événement a été mis en place à l'occasion de la journée de la femme.

Elles étaient 22 conjointes-collaboratrices, co-gérantes, gérantes ou salariées à se retrouver autour d'un café le jeudi 16 mars dans les locaux de la CAPEB.

Le matin, un premier groupe participait à l'atelier d'initiation 'Brain-gym' animé par Rébecca ZEBoulON tandis que le second groupe rejoignait un atelier 'causerie' sur le thème du site de la CAPEB Manche.



La fin de matinée était consacrée au témoignage de Sarah ROMUALD, dirigeante de l'entreprise de maçonnerie ROMUALD à Granville, celle-ci a raconté son parcours de cheffe d'entreprise ponctué par son rôle de mère et de femme. Son histoire a ému et a beaucoup intéressé l'assemblée.



Après un déjeuner pris en commun, les deux groupes constitués le matin ont poursuivi leurs ateliers d'initiation au brain-gym avec Rébecca ZEBoulON et à la sophrologie avec Céline AVOYNE. Ces deux intervenantes avaient pour mission de leur apprendre à gérer leur stress et à se détendre.

Dans l'après-midi, elles sont reparties le sourire aux lèvres avec les fleurs qui leur ont été offertes par la CDFA. Sortir de son quotidien, ça fait un bien fou !