Juillet 2020 | Mini webzine | Trimestriel | Numéro 2

Belle ô Pluri'elle



Mot doux: Sororité

Billet d'humeur : Body summer WTF ?!

Coaching Belle & bien dans tes baskets : Prête à

incarner ta beauté & à révéler tes talents?

Portraits de femmes : Rencontre avec Samia Mekkas sophrologue & Awa Diaby, fondatrice de la

marque Royal Karité.

Ces marques qui nous subliment :

Lolo Paris

Self-love: Exercice d'écriture pour renforcer

l'amour de soi!

L'actu Belle ô Pluri'elle :

La chaîne Youtube se développe Féministe Paris

Retour sur...

Mot doux

SORORITÉ

La première fois que j'ai découvert ce mot "sororité" c'est en lisant un livre de Delphine Lhuillier qui s'intitule *Le féminin sans tabou*. C'est un livre que vous conseille vivement. Il a été précieux dans mon évolution et mon cheminement de femme. D'ailleurs j'ai eu plaisir à interviewer l'auteure il y a quelques années. Vous pouvez retrouver l'interview sur mon site *www.belleoplurielle.com*

Je me suis amusée à le répéter à voix haute. Sororité. Ça a ouvert un nouvel espace en moi. Jusqu'alors, je n'avais entendu parlé que de fraternité. Ainsi ce mot si noble et si fort de sens pouvait être décliné au féminin.

J'ai trouvé ça joli. La découverte du mot sororité m'a amené sur de nombreuses interrogations. Je me suis souvenue de ces attitudes féminines déviantes, agressives, malsaines et bien éloignées de toute forme d'empathie ou de bienveillance.

Je m'amuse souvent à imaginer mes soeurs humaines (toi, vous, nous) agiter de la poudre magique de sororité au dessus de la tête de celles qui n'auraient pas encore adhérées à cette approche et laisser faire l'enchantement libérateur de la joie et de l'ouverture du coeur.

J'aime à me dire que la sororité n'est pas juste un mot vide de sens, mais bien une attitude à la portée de toutes. Ne vous méprenez pas. Je ne suis pas parfaite, Mais je m'efforce à chaque instant d'être en reliance avec cette valeur qui me tient à coeur. Car je crois que chacune à notre niveau nous incarnons cette sororité.

Cultiver les valeurs de sororité

La sororité est le lien subtil qui unit toutes les femmes les unes aux autres dans une connexion universelle mêlée de bienveillance, de non jugement et de respect mutuel.

Dans une culture qui apprend le sentiment de méfiance, et face aux archétypes de figures féminines peu valorisées, nous finissons par intégrer des mécanismes réactifs de sur-protection et de défense.

Cultiver des liens de sororité est essentiel pour apaiser le coeur des femmes perpétuer et un mouvement d'accompagnement et d'éveil du féminin conscient. puissant confiant, bienveillant, positif.

Cultivons les valeurs de sororité et agissons les unes au service des autres

Aude M'Bongui, fondatrice de Belle ô Pluri'elle Crédit Photo : Robin SCIASCIA

Sommaire

Billet d'humeur

Body summer wtf?



Self-Love Attitude

Exercice d'écriture pour renforcer l'amour de soi





Coaching Belle ô Pluri'elle planning 2020-2021 en cours

Je démarre à Paris un accompagnement mêlant danse-thérapie, écriture & coaching en psychologie positive pour t'aider à travailler sur ton schéma corporel, ta confiance en toi et en tes potentiels. Tu souhaites en savoir plus ?

Ces Marques qui nous subliment



Lolo Paris:

"La beauté sous toutes ses formes. Le soutien-gorge sur mesure pour tous les seins"

https://www.lolo.paris

- Belle ô pluri'elle -



Sommaire

Les actus

#Féministe Paris : Je suis devenue ambassadrice de la marque de vêtement

#1er Atelier d'écriture en ligne ; retour

#Retour sur les séances de sophrologie avec @sl.sophro #Je développe ma chaîne Youtube

Portraits de Femmes

Interview de Samia Mekkas



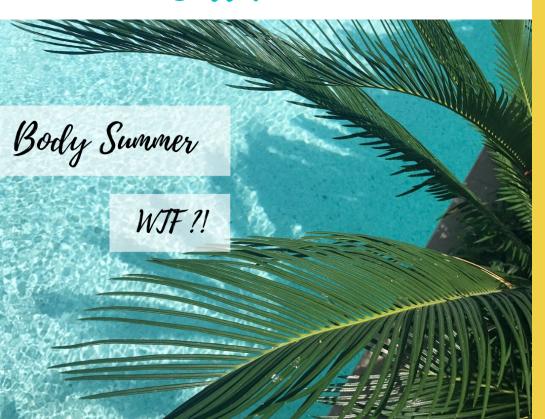
J'ai découvert Samia grâce à Instagram. J'ai aimé son univers, son énergie, ce qu'elle dégage et le travail qu'elle accomplit. Samia est sophorologue et accompagne les femmes à se reconstruire après un cancer du sein. Découvrez vite son interview en **page 4**.

Interview de Awa Diaby



Awa est fondatrice de la marque Royal Karité. C'est un produit que j'utilise beaucoup depuis de nombreuses années alors j'ai trouvé ça génial d'en savoir plus sur cette maman entrepreneure experte en karaté, et bio s'il vous plaît! Découvrez vite son interview en **page 5**.

Billet d'humeur



Body summer: WTF?

Et toi t'en as pas marre de lire chaque été dans la presse féminine comment perdre ses kilos en trop pour rentrer dans son bikini ? En vrai si le bikini est trop petit on peut aussi en acheter un à notre taille non ?

A chaque début d'été c'est la même agitation malsaine qui s'infiltre dans les esprits féminins (même insidieusement) et qui s'empare de nos corps en proie au désespoir. Un rituel très largement partagé par mes consoeurs et, je n'échappe pas à la règle.

Les deux pieds pausés à plat sur la balance, l'oeil feignant de ne pas voir le chiffre indiqué, le souffle en suspension, et l'insupportable résultat... La balance a joué son rôle en dénonçant ton délit de surpoids. Découragement. Tu penses à tout ces petits plaisirs qui t'ont gentiment écartés du "poids idéal". Tu te dis qu'il faut absolument te ressaisir parce que le bikini ne rentrera pas. La vision idyllique de la jolie sirène s'efface doucement pour une vision bien moins glamour : la baleine engoncée, mi femme mi mammifère marin.

Voilà à quoi nous autres femmes avons été réduites. Au lieu de nous réjouir des vacances qui approchent et de ce que cela implique (repos, fiesta, détente), nous nous préoccupons de notre allure physique. En réalité nous n'aspirons ni à la détente ni au repos ; nous voulons être parfaites, fraîches comme J-lo ou toutes les fitgirls au corps sexy, saillant et musclé qu'on suit sur Instagram. Alors, le regard vide et confus, on inspecte sa bidoche, on regarde d'un mauvais oeil les vergetures qui grimpent comme des herbes folles sur nos ventres, nos hanches, nos fesses. On casse la cellulite, et même si c'est douloureux il paraît que c'est efficace!

On se jette goulûment sur la presse féminine, notre meilleure alliée en matière de conseil beauté. On dévore les pages qui nous expliquent comment perdre "ses 5 kilos en trop pour un corps parfait sur la plage ensoleillée". On s'affame, on s'affine, on tient bon. Petit creux ; on bouffe attentivement le conseil nutrition, on suit les influencueuses "Nutri-fit" sur Instagram et Youtube. Nos nouvelles héroïnes ! On se dit alors qu'il faut courir, sauter, sueur, transpirer, souffrir. Abdos, fessiers ; faire fondre la graisse, secouer son popotin, faire des squats, des squats. Abdos, fessiers, il faut liposucer la cellulite avec son roll-on "lipo-svelte" qu'on a vu à la télé sur la nana hyper bien gaulée qui n'a pas un pet de graisse (c'est que le produit doit bien marcher...). Il faut se donner à fond pour rendre son corps acceptable aux yeux des autres car la dure loi du body sumer règne en maître absolu. Pas de Body Summer, pas de plage cet été!

Mes beautés, laissez-moi vous dire une bonne chose. Nos corps sont parfaits tels qu'ils sont! Si vous faites du sport, faites le pour le plaisir de vous dépasser, de bouger mais pas pour suivre les injonctions à propos de ce que devraient être nos corps de femmes. Si vous voulez perdre du poids c'est ok, mais faites le pour vous. Et si vous avez envie de kiffer la plage cet été et que votre bikini est un peu serré, bah achetez-en un autre ce sera l'occasion de vous faire un plaisir shopping.

Exercice d'écriture pour renforcer l'amour de soi

Tu n'en a pas peut-être pas conscience mais ce qui te rend belle va bien au-delà du pur aspect physique. Ta beauté s'exprime aussi à travers ce que tu rayonnes, tes valeurs, tes qualités, ta façon d'être.

Pour ce second numéro je te propose un exercice d'écriture self-love pour te permettre de prendre conscience de ta beauté de manière globale et acter à l'écrit ce qui te rend belle. Car à mon sens il est temps que ta beauté cesse d'être définie par les autres. C'est à toi de te réapproprier ta propre beauté. Alors arme-toi de ton carnet de note et d'un stylo et go!!!

Note toutes ces choses que tu apprécies chez toi. Pour t'aider dans le processus je t'invite à écrire sans te limiter :

- 1/ Tes qualités.
- 2/ Les valeurs qui t'animent et dont tu es fière.
- 3/ Trois choses que tu aimes physiquement chez toi.
- 4/ Tes rêves et tes ambitions.

Prend le temps de te relire pour ressentir ce que cet exercice génère en toi. Il n'y a pas de réaction parfaite, Accueille ce qui vient. L'écriture te transmet un message dans l'instant.

Self-love Attitude



LoLo Paris - Lingerie sur mesure - Le soutien gorge pour tous les seins

Ces marques qui nous subliment!

Promouvoir les beautés plurielles c'est aussi promouvoir les marques qui décident de valoriser toutes les femmes, toutes les beautés et toutes les morphologies.

Alors pour ce second numéro j'ai le plaisir de partager une de mes dernières découvertes mode.

Il s'agit de la marque de lingerie Lolo Paris.

Leur site web : https://www.lolo.paris
Leu compte Instragram : @Loloparis







Ma découverte pépite pour ce second numéro c'est la marque de lingerie française **Lolo Paris**. Je l'ai découverte via Instagram et franchement je suis absolument fan ! Pourquoi ?

Lolo Paris propose 57 tailles de soutiens-gorges pour "sublimer les beautés plurielles" et 10 tailles de culottes pour "sublimer toutes les femmes" le tout en étant dans une démarche étique et éco-responsable. Et oui, la dentelle tissée utilisée pour la confection des sous-vêtements est en fibre recyclée. C'est donc possible d'être belle, chic et sexy avec de la lingerie qui propose des tailles pour toutes et des modèles sur-mesure. Et tout ça en respectant la platène! Pachama nous dit merci et nous aussi! Moi je dis chapeau!

J'adore le compte Instagram de la marque il est frais et pétillant. J'aime le fait que différentes morphologies de femmes et différentes beautés soient mises à l'honneur via leur réseaux sociaux et leur site web. Je vous invite grandement à découvrir Lolo Paris.



Tu désires incarner pleinement ta beauté mais tu ne sais pas comment y parvenir ? Auteure, danse thérapeute et coach, j'ai conçu une méthode douce et évolutive mêlant danse thérapie, écriture et coaching en psychologie positive pour t'aider à honorer ton féminin, valoriser tes forces et rendre hommage à ta singularité. **L'objectif** : que tu te sentes mieux avec toi-même et que tu sois fière et heureuse d'être la femme que tu es.

Cet accompagnement c'est le coaching Belle & bien dans tes baskets!

Ce coaching **s'adresse** aux femmes désireuses d'améliorer le regard qu'elles portent sur elles. Car éprouver des difficultés à positiver son corps et sa beauté est un frein à l'accomplissement de soi. Tu veux mettre en mot tes ressentis et avancer sur le chemin de ton bien-être ? Tu sens qu'il est temps pour toi de cesser de te malmener pour partir enfin à la rencontre de la femme belle et rayonnante que tu es ? Ce coaching est pour toi !

A compter de Septembre 2020 et sur toute la période 2020-2021 je démarre à Paris l'accompagnement Belle & bien dans tes baskets. Il permet de travailler sur le schéma corporel, la confiance en soi et en ses potentiels, et ouvre la voie à la créativité grâce à la danse et à l'écriture. Avec la danse tu apprends à prendre ta place et à libérer ton mouvement intérieur. Avec l'écriture tu explores ta singularité et tu libères ce qui doit l'être par "la mise en maux". Avec les séances de coaching tu avances sur la voie de ton développement personnel et de ton bien-être.

Je suis en train de définir le planning sur l'ensemble de la saison **2020-2021** pour optimiser l'organisation et proposer différentes sessions. L'accompagnement dure 1 mois et demi et se fait en présentiel pour les ateliers de danse thérapie et d'écriture. Pour les séances de coaching elles peuvent se faire en ligne (zoom). Le formulaire de pré-inscription sera prochainement sur mon site web. Pour toutes informations contactez-moi via la formulaire de contact. Le lien est juste en dessous.

Site web: https://belleoplurielle.com/contact/

Portrait de Femme



Samia Mekkas, sophrologue

J'ai découvert Samia grâce à Instagram. J'ai aimé son univers, son énergie, ce qu'elle dégage et le travail qu'elle accomplit. Samia est sophorologue et accompagne les femmes à se reconstruire après un cancer du sein. Je suis ravie de partager avec vous son interview.

Pour contacter Samia:

Site web: https://mekkassamia.com
Facebook: https://www.facebook.com/samiamekkas/
Instagram: https://www.instagram.com/

Youtube:

https://www.youtube.com/channel/UCrUqGqgeltCaZudwb64V4pQ

Bonjour Samia. Je t'ai découvert via Instagram et j'ai vraiment eu un coup de cœur pour ton univers, les valeurs que tu portes et ce que tu incarnes. Je suis ravie que tu fasses partie des portraits de femmes de ce numéro 2! Tu es sophrologue, peux-tu te présenter et partager avec les lectrices du webzine ce qui t'a amené vers cette activité?

J'accompagne les femmes à retrouver estime et confiance en elles après un cancer du sein pour qu'elles puissent vivre la vie de leurs rêves. Ce qui m'a amené vers cette activité : la prise de conscience que j'existais, cela est passé par le corps. Après avoir vécu un cancer du sein en 2012, pour chaque étape vécue, j'ai pris conscience de beaucoup de choses, en outre celle qui pour moi a bouleversé ma vie, le manque d'estime de moi-même. J'ai aussi redéfini la femme et toutes les croyances que les autres m'avaient données et que je croyais vrai.

Quelles sont les difficultés que rencontrent les femmes que tu accompagnes ? Comment parviens-tu à les aider à reconquérir une meilleure estime d'elles ?

Les femmes que j'accompagne vivent la solitude, et l'incompréhension de ce qui leur arrive; à l'intérieur d'elles et autour d'elles. Je les aide à reprendre estime grâce à la reconnexion à elle, à leur corps, à prendre conscience des croyances limitantes. Il s'agit de nettoyer l'ancien pour faire place à la nouvelle personne ainsi qu'à ces nouvelles valeurs.

Ca veut dire quoi pour toi être belle?

Ah être belle, je pensais avant que belle n'était qu'une caractéristique extérieure que la société et les autres pouvaient te donner. Mais aujourd'hui pour moi être belle est un état d'être. En 2014 j'ai fondé une association qui s'appelle "Belles dessous" qui prônait cette beauté différente. Pour moi que tu aies "un sein" ou "aucun sein" ce n'est pas ça qui change le fait que tu sois belle. Qui a le droit de définir ta beauté à part toi?

Le mot de la fin : Quel est ton petit conseil self-love ?

Regarde toi chaque matin dans un miroir avec la totalité de qui tu es et dis toi des mots doux comme "je suis belle, je m'aime, je me respecte, je suis formidable, je suis unique". Regarde toi avec fierté et beauté tel que tu le ferais pour un bébé.

Je te remercie Samia pour ce partage. Les lectrices peuvent suivre ton actualité via ton site web et tes réseaux sociaux. Je vous invite à découvrir le travail de Samia et à diffuser au maximum. Ça va venir en aide à beaucoup de femmes!

Portrait de Femme



Awa Diaby, Fondatrice de Royal Karité

Bonjour Awa je suis ravie que tu fasses partie des femmes interviewées pour le second numéro du webzine. Je t'ai découvert via Instagram et j'ai tout de suite adoré ta marque Royal Karité et notamment le fait qu'il s'agisse d'un produit bio. J'utilise d'ailleurs moi-même beaucoup le beurre de karité pour mes soins capillaires. Sourire.

Bonjour Aude, je suis honorée de l'intérêt que tu portes à ma marque et de pouvoir répondre à tes questions. Oui c'est du beurre de karité bio en provenance de Gambie. Il est extrait de façon traditionnelle et préserve ainsi un maximum de ses qualités nutritives et réparatrices. C'est un très bon produit pour les cheveux et le corps. Il peut être utilisé par toute la famille, même les nourrissons!!

Peux-tu nous en dire un peu plus sur toi et ton parcours?

J'étais employée en tant qu'assistante dentaire dans un cabinet privé mais j'ai toujours rêvé de pouvoir être à mon propre compte. A la naissance de mon enfant, je n'ai pas trouvé de place en crèche et je ne me voyais pas rester à la maison sans emploi. C'était l'occasion de me lancer. Pouvoir travailler de chez moi et m'occuper de mes enfants sans contraintes horaires était la manière idéale de me développer personnellement.

Pourquoi as-tu choisi de créer une marque axée sur le beurre de Karité? J'utilise exclusivement du beurre de karité depuis plus de 10 ans maintenant. J'ai testé beaucoup de recettes, j'ai fait des mélanges avec d'autres produits et je me suis rendue compte que le beurre de karité était beaucoup plus efficace que les produits que l'on peut trouver dans le commerce surtout au niveau de la douceur de la peau et de la réparation cutanée. J'ai continué en faisant des recettes pour mes proches qui ont été très rapidement conquis et maintenant j'aimerais convaincre un plus grand nombre d'entre nous à s'intéresser aux produits naturels plus efficaces et moins nocifs au quotidien.

De plus le beurre de karité est un produit d'origine africaine. Si en le valorisant je peux participer au commerce équitable sur mon continent alors je suis vraiment contente de le promouvoir.

Quels sont les différents produits que tu proposes?

Je propose le beurre de karité seul ou alors avec différents kits. Pour l'instant il en existe deux :

- Le kit beauté, constitué d'accessoires pour prendre soin de son visage, créer ses propres échantillons, tester des recettes et se faire plaisir.
- .- Le kit naissance ou enfant, avec des accessoires pour bébé. Traditionnellement, en Gambie le 1er bain du nourrisson est suivi d'un massage. C'est un moment privilégié entre une mère et son enfant, voici ce que j'ai voulu représenter à travers ce kit; permettre aux mères de créer un contact avec leur nourrisson par le bais du massage grâce à l'utilisation du beurre de karité. Un nouveau kit est en préparation et des ateliers DIY seront très bientôt organisés.

Tu proposes un produit qui permet aux femmes de prendre soin d'elles. Alors dis-moi ça veut dire pour toi être belle ?

Etre belle c'est se sentir bien dans sa peau et avoir une bonne estime de soi. La confiance que l'on porte en nousmême est très importante et contribue à nous faire nous sentir belle. Cela contribue à faire apparaître cette beauté aux yeux des autres. Merci beaucoup Awa pour ton partage! Pour information les lectrices peuvent te suivre sur Instagram sur le compte **@royalkarite** ainsi que sur Snap et Facebook.

Les actus Belle ô Pluri'elle



Féministe Paris : je suis devenue ambassadrice

BODY POSITIVE

TOUT AFFICHER



Suis-moi sur ma chaîne Youtube

J'ai créé ma chaîne Youtube en 2015. Au départ je partageais les interviews et portraits de femmes que je faisais avec l'aide de Robin Sciascia qui gérait toute la partie captation d'image et montage.

Et puis c'est un espace que j'ai fini par ne plus trop investir faute de temps. Et par crainte de ne pas être légitime de prendre la parole et d'exprimer mon point de vue.

J'ai commencé à me dire qu'en plus des portraits de femmes je pouvais aussi faire des vidéos dans lesquelles je puisse partager mon avis à propos des thématiques qui me parlent; beautés plurielles, entrepreneuriat, représentation des beautés.

Ca a fait son chemin et j'ai commencé à proposer des vidéos courtes. Je n'ai pas la prétention d'être une Youtubeuse en revanche j'adore l'idée de partager avec vous. Je vous invite donc à découvrir ma chaîne Youtube Belle ô plurielle, et à partager si ça fait sens!

https://www.youtube.com/channel/UCRnibhGoZIYow3gEf 8vxK0Q

Je suis devenue ambassadrice de la marque de vêtements Féministe Paris ! Je suis en kiffance. Laisse moi te parler de ça.

Fin Avril, je décide de mettre de l'ordre dans mes papiers et mes mails. J'ouvre une de mes boîtes mail que j'avais, il faut le dire, délaissé. Et là je découvre un mail de la marque Féministe Paris qui me dit qu'elle aime beaucoup mon univers et qui me fait une super proposition : devenir ambassadrice et faire bénéficier à ma communauté de 10 % de réduction à chaque commande. Wahou!

- Belle ô pluri'elle -

Feministe Paris

Les actus Belle ô Pluri'elle

J'ai pris le temps de découvrir l'univers de la marque, sa vision, son concept et ses valeurs et j'ai tout de suite adhéré au projet.

Féministe Paris c'est une marque de vêtement. Elle est éthique et engagée, je n'ai donc pas hésité une seconde!

Les vêtements sont en Coton Bio certifié et imprimé en France. Il n'y a pas d'utilisation de plastique dans l'emballage des colis ; la planète dit merci !

Quand tu fais une commande, 1€ est reversé à l'association Léa qui a pour mission de soutenir les femmes victimes de violences conjugales et/ou intrafamiliales.



Aude M'Bongui, fondatrice de Belle ô Pluri'elle, Crédit Photo : Robin SCIASCIA T-shirt Love Your Body de Féminste Paris



Comme je le disais sur mes réseaux sociaux il y a quelques mois, les collections sont vraiment top. Les imprimés reflètent un univers engagé et coloré. Il y en a pour tous les styles. Et puis portés les vêtements sont vraiment confortables!

Les imprimés sont de vrais mantras qui invitent à s'aimer, à aimer son corps, à aimer sa féminité et à en être fière.

Si tu as envie d'avoir un swag Girl Power, c'est vraiment la marque de vêtement qu'il te faut!

Découvre la boutique en ligne de la marque : https://feministeparis.fr/?ref=eX4HE193CJ5o

Avec mon code **BELLEOPLURIELLE** tu bénéficies de 10% de réduction.

Les actus Belle ô Pluri'elle



Ateliers d'écriture : ôde au féminin by Belle ô Pluri'elle Saison 2020-2021

L'écriture joue un rôle essentiel dans ma vie de femme, d'accompagnatrice du féminin et en tant qu'auteure. Je sens du plus profond de mon être qu'il est à présent temps pour moi de créer un espace créatif à destination des femmes afin qu'elles puissent se libérer de leur lourdeur & honorer leur essence féminine dans la joie & de manière ludique.

Pour la **saison 2020-2021** je propose différents ateliers d'écriture pour vous accompagner sur le chemin de votre dévelopemment personnel et créatif. **(planning à venir)**

Ces ateliers s'adressent à celles qui souhaitent être aiguillée dans leur approche de l'écriture, ainsi qu'aux femmes désirant bénéficier d'un espace d'expression leur permettant d'aller à la rencontre d'elle et de leur essence féminine.

Les ateliers d'écriture *ôde au féminin* s'articulent autour des thématiques suivantes : Estime de soi I Ecrire pour sublimer I Ecrire pour se raconter I Honorer sa beauté I Ecriture, mise en maux & libération I Représentation de soi & schéma corporel I Oser exprimer sa singularité.

Atelier d'écriture en Live #célébrons nos beautés

Pendant le confinement j'ai lancé mes premiers ateliers d'écriture en ligne via Instagram. C'était juste génial!

J'ai adoré animer un atelier d'écriture en accompagnant les participantes à prendre du temps pour se poser, et honorer leur essence féminine grâce à l'écriture.

En tant qu'auteure, l'écriture a toujours joué un rôle essentiel. C'est un espace de création sans limite, un excutoire qui m'a permis de panser mes blessures. Pour moi l'écriture a vocation a sublimer le sordide.

Partir de ce qui ne va pas, pour l'écrire, l'extérioriser, l'observer, la manipuler, le mettre en forme, le mettre en mot. Ecrire pour se raconter, pour se comprendre, pour se découvrir, pour se réappropprier son histoire, pour avancer, pour laisser une trace... Ecrire pour dire, pour calmer la douleur, pour valoriser ses talents, pour exprimer sa singularité. Ecrire pour exister.

L'expérience que j'ai de l'écriture est une expérience créative et curative. L'écriture m'a guérit, m'a soulagé, m'a libéré. Et aujourd'hui j'ai envie de transmettre mon amour de l'écriture et mon expertise dans une dynamique d'accompagnement thérapeutique et créative.

Je mets en place un planning d'ateliers d'écriture pour la saison 2020-2021 dont les thématiques seront axées autour de la valorisation de l'essence féminine.

Les actus Belle ô Pluri'elle





Retour sur les ateliers de sophrologie avec Sabrina @sl.sophro

Durant le confinement j'ai fait de très belles rencontres grâce à Instagram. J'ai découvert des femmes engagées dans leur activité, imprégnées de belles valeurs et investies d'une belle énergie. Ce second numéro reflète bien cela.

Sabrina fait partie de ces femmes et je suis ravie de vous en parler.

Sabrina est sophrologue et suite à un bel échange sur Instagram elle m'a gentiment proposé d'animer des séances de soprologie en live pour la communauté de Belle ô Pluri'elle.

Ça a été une expérience magique! Pouvoir bénéficier d'un temps à part pour se ressourcer, surtout durant le confinement, a été une vraie bouffée d'oxygène. Ce que j'ai beaucoup aimé c'est de pouvoir co-créer avec une autre femme entrepreneure oeuvrant dans le domaine du bien-être. Sabrina a mis son expertise et sa passion au service de la communauté de Belle ô Pluri'elle. J'ai été particulièrement ému et enjoué face aux retours des participantes qui nous ont fait des retours positifs et bienveillants. Merci à vous et merci à toi Sabrina!<3

Les séances ont durées 40 minutes et ont été axées autour d'une intention. L'intention d'une des séances a été la suivante : "Reconnexion à soi". Sur mon compte Instagram **@belleoplurielle.coaching** vous pouvez regarder le replay du live du Vendredi 15 Mai 2020. Sabrina est très sensible à la question de la valorisation de l'essence féminine. Elle a d'ailleurs animé des sessions de sophrologie avec **Gina**, la marque de protection hygiénique en coton 100 % Bio. Je vous invite à suive Sabrina sur Instagram, son travail est génial et j'aime beaucoup son approche, sa vision et la femme qu'elle est. Douce, bienveillante et lumineuse!

- Belle ô pluri'elle -



www.belleoplurielle.com

L'été est arrivé, je te souhaite de passer de belles vacances! Un grand merci pour la lecture de mon mini webzine. J'ai pris plaisir à travailler dessus. Je te demande d'en parler autour de toi et de partager au maximum s'il te plait. Je travaille au service de la valorisation de l'essence féminine et des beautés plurielles c'est un beau projet alors plus on sera nombreux à soutenir plus on pourra impacter le monde!

En attendant je t'invite à me suivre sur mes réseaux sociaux





@belleoplurielle.coaching



@Belleoplurielle



Belle ô Pluri'elle I Coach pour femmes



Belle Ô pluri'elle

Du love. Aude M'Bongui