



Association des femmes
d'affaires francophones

Communiqué de presse
Pour publication immédiate

La Reine Soleil, Marie Monique Jean-Gilles
« Gestion du stress sans détresse, à travers l'art »

Jeudi 10 mars 2011 –

Le 10 mars 2011, Marie Monique Jean Gilles fera de ce jeudi une soirée de mille et une nuit avec ses contes et sa musique. La Reine Soleil aux multiples talents d'animatrice, d'éducatrice, d'auteure, de réalisatrice de films, avec des méthodes humoristiques, simples et accessibles, nous offrira l'art de la détente et de gérer le stress sans détresse.

Ce besoin de toujours faire des efforts continus pour s'adapter à l'environnement et aux conditions de la vie actuelle nous tient dans un état constant de tension psychologique qui engendre les tensions physiologiques. Surmenage physique, intellectuel, émotionnel... cette espèce de fatigue ou d'épuisement, nous la connaissons toutes et cela grignote notre énergie.

Marie Monique nous guidera à travers ses chants et ses contes. Elle nous donnera l'occasion de nous détendre dans la danse, de chasser d'un coup la fatigue et de nous ré-energiser. La joie de vivre, le plaisir et tout ce qui contribue à notre bien-être seront au rendez-vous.

L'Association des femmes d'affaires francophones (AFAF) est un organisme à but non lucratif créé en 1984 dans le but d'offrir des services de réseautage, de développement professionnel et personnel et d'aiguillage aux femmes francophones et francophiles. Si vous désirez plus de précisions sur l'AFAF, visitez notre site www.afafcanada.com. Vous pouvez également rejoindre les membres à l'adresse suivante : afafhaltonpeel@hotmail.com

Michael's Backdoor Tél : 905-822-5751