Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 5 décembre 2025

DECRYPTAGE

Catherine Panattoni propose un 'Woman's day', samedi 14 mars de 10h à 17h au Novotel Avignon centre, boulevard Saint-Roch à Avignon. Cette journée 'ludique et inspirante' sera ponctuée de mini conférences sur la culture, la confiance en soi, la charge mentale, l'art de désencombrer sa maison, le batch cooking et la cuisine libre. Il y aura aussi de nombreux ateliers et on pourra même y déjeuner entre nouvelles copines…

Une journée pour penser autrement et se faire plaisir, ça vous dit ?

« Je ne peux pas dire que je sois pour ou contre la journée de la femme. Je veux juste que durant ce jour, les femmes puissent penser à elles, se poser et profiter de la journée comme elles le souhaitent. Et c'est justement l'objet de cette première édition Woman's day organisée au Novotel Avignon centre. Au programme ? De vrais sujets intéressants et inspirants, une kyrielle d'ateliers et des conférences tenues par des expertes et des entrepreneures 'très vivantes' pour donner l'exemple, témoigner de leur parcours 'passeuses' d'information sur des sujets que l'on n'aborde pas si souvent. Tout d'abord il y aura des mini conférences inspirantes avec à 10h30 Christine d'Ingrando administratrice des Chorégies d'Orange et dirigeante d'Erubescence société spécialisée dans chimie verte pour la coloration à la cité du végétal à Valréas. A 11h, Annick Ségabiot-Viator dirigeante de Slash RH expliquera comment elle s'est découverte au travers du sport et de la confiance en soi que l'activité a induite. Son crédo ? Etre mieux dans sa tête, dans son corps et dans son travail. A 14h Céline Jauffret coach et psycho-hypnothérapeute également spécialiste de thérapies brèves, de l'accompagnement des adolescents, de la désactivation émotionnelle… expliquera comment relâcher la pression du quotidien. Clémence Laroche, dirigeante de 'Home actions', aide l'énergie à circuler en entreprise comme à la maison en désencombrant et en organisant l'espace. Aurélie Guéri, nutritionniste et auteure du Batch cooking expliquera comment préparer tous les repas de la semaine en une seule session de cuisine. Enfin, Nadia Sammut, cheffe étoilé de la Fenière à Lourmarin distillera un vent de créativité en cuisine pour satisfaire notre 2e cerveau. A 11h et à 15h on se mettra à la déco florale avec la Fabrique à étoiles, et même faire une pause gourmande lors d'ateliers interactifs. Ce jour sera également rythmé par la visite de stands dévolus à la beauté et au bien-être avec des cosmétiques naturels, des propositions de vêtements, d'accessoires et de sacs, d'ouvrages sur le développement personnel, de biographies et de nutrition. Florence Pons proposera son expertise en relooking, image et colorimétrie. Aurélie Guérri interviendra sur le batch cooking, Lola Pianetti, photographe, sur la photothérapie, la Fabrique d'étoiles filantes sur les fleurs séchées, Lila Arroujd sur l'électrostimulation et Nova Spa sur les massages des mains. Alors venez nombreuses ! »

Woman's day. Samedi 14 mars. De 10h à 17h. Novotel Avignon centre. 20, boulevard Saint-Roch à Avignon. Entrée libre. Réservation des ateliers interactifs sur 04 32 74 70 00. 10 places maximum. 15€.

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839
Pour toujours en savoir plus, lisez **www.echodumardi.com**, le seul média économique 100% Vaucluse habilité à publier les annonces légales, les appels d'offres et les ventes aux enchères !

Ecrit par le 5 décembre 2025

Pour toujours en savoir plus, lisez **www.echodumardi.com**, le seul média économique 100% Vaucluse habilité à publier les annonces légales, les appels d'offres et les ventes aux enchères !