



# *Cercle de Femmes Karma Mamas*

## **Présentation:**

Les cercles de femmes Karma Mamas sont des moments privilégiés de connexion à soi-même et aux autres, avec au cœur des rencontres, la sororité, la bienveillance et l'accueil de chacune. L'espace du cercle nous permet de créer un lien dans lequel nous pouvons montrer aussi bien nos forces que nos vulnérabilités, un beau sisterhood plein de magie !

## **Un mot de la fondatrice de Karma Mamas :**

Un fil de mon cheminement à travers les cercles de femmes et cercles mixtes, je me suis rendue compte à quel point nous avons soif de connexion, collectivement et individuellement. Nous sommes nombreuses à aspirer à de vraies rencontres, des partages véritables, et à une réappropriation des savoirs autour de notre féminité. Ces cercles sont une occasion merveilleuse de venir étancher notre soif. C'est une richesse à s'offrir, et qui rayonne bien au-delà du simple moment de la rencontre, car ce qui se partage dans un cercle infuse longtemps dans notre vie, et peut parfois même la transformer !



## **Dates et Thématiques :**

Vendredi 24 janvier – Féminin et sororité  
Vendredi 14 février – Femme solaire, Femme lunaire  
Vendredi 27 mars – Sexualité  
Vendredi 10 avril – Toutes nos mères  
Vendredi 22 mai – Cycles féminins  
Vendredi 19 juin – Ecoféminisme

Kristelle Cardeur – Doula  
kristelle.cardeur@hotmail.fr – Tél. : 06.78.87.99.85.  
www.karma-mamas.com



**Concrètement :**

Les cercles de femmes Karma Mamas s'organisent sous forme de cycle, sur 6 mois. Lorsque vous entrez dans un cercle, vous avez donc un véritable cheminement avec les autres femmes participant, depuis le premier cercle où chacune se rencontre et se révèle, jusqu'au 6<sup>ème</sup> où les liens se sont approfondis, les relations se sont transformées, les savoirs, partages et échanges ont rayonné à travers chacune des participantes. C'est une merveilleuse expérience de se retrouver avec un groupe défini de femmes, dans cet esprit de sororité, pour partager et cheminer ensemble autour de thématiques fortes et fondatrices de notre féminité. C'est un véritable tissage qui recrée une forme de communauté féminine, toute en simplicité, et tellement magique !

Pour chaque rencontre, je vous invite à amener un objet qui pourra être déposé au centre du cercle. Chaque rencontre dure 3h, la yourte qui nous accueille ouvre ses portes un petit quart d'heure en amont, nous laissant le temps d'arriver, de déposer plats et boissons (mis en partage au sein du cercle). Puis, nous refermons les portes de la yourte pour ouvrir le cercle: chacune est invitée à déposer son objet au centre et, grâce au bâton de parole qui circule de main en main, à poser ses intentions pour le cercle, à parler de son objet. Chacune peut bien sûr à tout moment décider de garder le silence en passant simplement le bâton de parole à sa voisine. C'est un temps de connexion les unes aux autres, à la fois simple et ritualisé. Ensuite, le bâton est déposé au centre, gardien de cet esprit de connexion, et les échanges se font plus librement autour de la thématique proposée et de tout ce que vous aurez envie d'aborder. Comme je le dis souvent, c'est chacune d'entre nous qui composons le cercle et qui créons ensemble ce moment!

Pour clore le cercle, nous créons un mantra, avec lequel chacune peut repartir, pour garder une trace visible de ce moment et de ce qui a été vécu. Le bâton de parole tourne une dernière fois pour un dernier partage en cercle avant de nous quitter, toutes chargées de cette sororité douce et puissante, toujours à l'œuvre dans nos cercles.





### **Participation**

Les rencontres ont lieu sous la yourte de l'association Près de Bébé, à Chateaurenard. Chacune est invitée à amener une boisson et/ou un plat à partager dans le cercle. Les bébés non marcheurs (moins de 1 an) sont les bienvenus et vous pouvez vous inscrire avec une amie !

Le nombre de participantes est limitée à 12 personnes, dans un souci d'intimité et de qualité des partages. Les inscriptions se font en amont du premier cercle, entre le 13 décembre et le 17 janvier 2020, par mail ([kristelle.cardeur@hotmail.fr](mailto:kristelle.cardeur@hotmail.fr)) ou téléphone au 06 78 87 99 85.

Tarif abonnée : 12 euros x 6 rencontres → 72 euros.  
Tarif non-abonnée : 15 euros x 6 rencontres → 90 euros  
(Abonnement à l'association, 12 euros)



Dans le cadre de ces rencontres, vous pourrez également bénéficier d'un groupe facebook spécifique à votre cercle de femmes, en plus du groupe général (en lien si vous cliquez sur l'image), dans lequel vous pourrez partager autour de votre cheminement, mais aussi des échanges relatifs à l'organisation, co-voiturage, qui amène quoi etc... Chaque mois, vous y découvrirez également des apports directement en lien avec la thématique abordée dans le cercle mensuel. En fait, bien plus que des rencontres, c'est une vraie sororité au long court, pleine de douceur et d'empowerment, que l'on expérimente en entrant dans un cercle Karma Mamas. Et c'est tout ce que je peux souhaiter, à vous, ainsi qu'à toutes les femmes qui se sentent appeler à vivre cela.

J'ai vraiment hâte de partager ça avec vous,  
Alors à très vite,

*Kristelle*

Kristelle Cardeur – Doula  
[kristelle.cardeur@hotmail.fr](mailto:kristelle.cardeur@hotmail.fr) – Tél. : 06.78.87.99.85.  
[www.karma-mamas.com](http://www.karma-mamas.com)