



Séjours Bien-être & Bienveillants
Pour toutes les Femmes au ruban
& en affection longue durée

À Saint-Cyprien
Dordogne (24)



Par l'Association

Les Glamazones 24

Votre contact :

FLORENCE LECOMTE

lesglamazones24220@gmail.com

www.lesglamazones24.fr

Qui sommes-nous ?

Créée en Mai 2025, l'association *Les Glamagones 24* œuvre activement pour offrir des séjours entièrement gratuits à destination des femmes confrontées à la maladie (affection de longue durée) et particulièrement aux femmes engagées dans un parcours de soin contre le cancer.

Nous œuvrons dans un but de soutien moral, de répit, de reconstruction personnelle et d'amélioration du bien-être pendant ou après les traitements médicaux.

Ces séjours de 6 jours & 5 nuits sont intégralement pris en charge par l'association (hébergement en pension complète, activités, soins et accompagnement) sans aucune contrepartie financière ou avantage matériel demandé aux bénéficiaires.

Les femmes sont orientées vers notre association par les centres de cancérologie, les cabinets médicaux ou infirmiers ou encore via d'autres associations de soutien sur la base de critères objectifs liés à la maladie, sans discrimination et dans une démarche strictement solidaire et non-lucrative.

Notre association est gérée de manière désintéressée. Nous exerçons nos fonctions à titre bénévole, portées par nos valeurs de solidarité, de bienveillance et d'engagement.

Pourquoi ce projet ?

Face à la maladie, les femmes en parcours de soin contre le cancer ou en affection de longue durée affrontent bien plus que des traitements médicaux.

Fatigue physique, charge mentale, souffrance, isolement et perte de confiance sont souvent leur quotidien.

C'est pour leur offrir une parenthèse de répit, de douceur et de reconstruction que l'association *Les Glamagones 24* s'est engagée à créer et financer des séjours 100% gratuits, spécialement conçus pour elles.

Nous savons aujourd'hui que nous pouvons, sur ce format de séjours, permettre à toutes ces femmes malades de se retrouver, d'échanger, hors contexte médical et autour d'ateliers divers et variés.

La rapidité avec laquelle elles s'ouvrent aux autres, ici dans le cadre de ces séjours en se connectant et en créant des liens d'amitiés si fort, les aident et perdurent bien après les séjours.... Et ça, ça n'a pas de prix !

Car Elles ne sont plus seules....

Une équipe engagée !

Les Glamagones 24 c'est aussi le regroupement de 20 femmes de la communauté de commune de Saint-Cyprien dans le Périgord Noir en Dordogne qui ont à cœur de travailler ensemble sur un projet solidaire !

Participer ensemble à un projet humain, permettre aux bénéficiaires de se ressourcer physiquement et psychologiquement, de rompre avec l'isolement souvent induit par la maladie et de retrouver confiance et énergie dans un cadre sécurisé, adapté et respectueux de leur état de santé. Voilà ce qui nous porte ! Ce qui nous donne des ailes !

Pendant leur séjour, ensemble, membres du bureau, membres de l'association et bénévoles, nous leur proposons les soins et les ateliers suivants :

• *Muriel & Maureen* de l'institut *Un Temps pour L*, Muriel est la propriétaire de l'institut basé sur notre commune depuis 17 ans déjà. Ensemble, elles proposent des soins de massages et de bien-être adaptés au profil de nos participantes. Dotées toutes les deux des qualités essentielles et nécessaires au projet des *Glamagones 24*, elles ont à cœur d'apporter leur douceur et leur savoir-faire aux femmes que nous accueillons.

• *Adeline* de *L'Orenda*, *Esthéticienne* à son compte, depuis toujours, la beauté et le bien-être font partie de sa vie, elle a eu à cœur de développer un savoir-faire qui allie sa passion pour la nature et ses compétences professionnelles. Au fil des années, elle a fait de cette passion sa spécialité en intégrant des soins 100% naturels dans sa pratique. Elle proposera des soins qui allient douceur, efficacité et respect. La promesse d'un moment de bien-être total ou la nature et l'expertise se rencontrent pour sublimer la beauté.

• *Gwenn'* de *La Palette de Gwenn'*, *Photographe* de profession (et membre du bureau en charge de la communication), magicienne au béret rouge, qui s'est spécialisée dans la photothérapie. Atelier fondamental pour *les Glamagones 24* car il permet aux femmes de se réapproprier leur image, et de se réconcilier avec leur corps. Gwenn' est une professionnelle engagée, qui sait tout mettre en œuvre pour réparer les âmes.

• *Camille & Anna*, bénévoles de l'association, elles proposent à nos participantes, un atelier de création de bijoux en céramique. Toutes les deux créatrices dans l'âme, elles ont à cœur de partager ce moment privilégié ainsi que leurs passions communes par les arts manuels.

• *Laetitia & Patricia*, la bonté et la douceur sont les deux qualités qui les caractérisent le plus. Elles accueillent en groupe les femmes afin de leur proposer un atelier manuel, créatif, de Scrapbooking. L'Objectif ? Ne penser à rien d'autre qu'à la beauté de l'objet qu'on se crée à soi-même, et de l'objet qu'on emportera avec soi.

• *Solenn*, *Sophrologue*, du sur-mesure pour prévenir l'épuisement et apprendre à exprimer et à gérer ses émotions. Elle propose une séance de relaxation permettant de graver en soi des moments qui nous sont chers. La visualisation mentale a des effets psychologiques si positifs pour le moral, Solène leur apporte les outils pour apprendre à faire face aux moments difficiles.

• *Jennyfer*, *Paysanne-Herboriste*, organise des balades dans notre village et en pleine nature afin de permettre aux participantes de s'oxygéner et de découvrir lors de la balade, les plantes, les aromates et leurs bienfaits pour la santé. Elle propose également une conférence pour permettre aux Femmes d'adapter leurs consommations de tisanes notamment en fonction des interactions possibles avec leurs traitements.

• *Karine*, *Photographe Portraitiste* de France 2025. Elle accueille les femmes dans son studio à Saint-Cyprien. Portée par les valeurs de la bienveillance et de l'épanouissement, Karine met son savoir-faire et son empathie au service des femmes qui ont besoin de se réapproprier leur image.

- *Claire*, Praticienne des techniques Emmett & des techniques Shiatsu. Spécialisée en cancérologie, Claire accompagne les femmes dans leur période de transition et de reconstruction en séance individuelle. Formée au suivi des patientes atteintes d'un cancer son approche est douce, centrée sur l'écoute et le ressenti de chaque femme.
- *Mylène*, Fondatrice de Là Cosmétique d'Ici, la beauté du terroir français, propose un atelier intégrant la routine quotidienne pour prendre soin de soi. Des soins naturels à base de plantes locales et biologiques.
- *Elise*, Fleuriste et créatrice d'arrangements floraux, propose un atelier de fleurs séchées afin de libérer la créativité de nos participantes.
- *Marion*, Vannière. Portée par la concentration et le calme que ce geste répétitif peut apporter, les visages des participantes se détendent au fil du tressage. Chaque participante est repartie avec sa propre création et avec un incontestable sentiment de fierté d'avoir créé un bel objet en rotin.
- *Florence & Bénédicte*, Présidente et vice-présidente de l'association, proposent ensemble un atelier d'écriture qui permet aux participantes d'explorer leur monde intérieur. L'écriture est indéniablement une porte d'entrée vers la connaissance de soi, elle remet en mouvement la pensée, elle apaise.
- *Françoise*, membre du bureau et *Véronique, Emeline & Maeva*, bénévoles de l'association, elles accompagnent et participent aux ateliers afin d'aider à la cohésion du groupe.
- Enfin, *Jérôme & Damien*, chefs des fourneaux sont en charge des soins du ventre et sont fédérateurs de bonne-humeur de par leur nature joyeuse et bienveillante. Ils concoctent des plats réconfortants et gourmands qui ravissent les papilles et les pupilles de toutes !



Comment pouvez-vous nous aider ?

Nous avons à cœur d'accueillir les femmes malades sans qu'aucune participation financière ne leur soit demandée. Souvent, en situation de précarité, liée à la maladie (indemnités journalières de sécurité sociale pour seules ressources. Nous souhaitons leur permettre de bénéficier d'une semaine de séjour *Glamagones* sans avoir à penser à la charge financière qu'un tel séjour représente. C'est pourquoi nous sollicitons votre aide.

Existe-t-il au sein de votre entreprise, un fond de solidarité, une caisse locale d'entraide ou encore une fondation qui permettrait de prendre en charge le coût des séjours pour ces femmes en souffrance ou en quête d'une pause bien méritée ?

En 2025, l'association a offert 90 séjours à des femmes en parcours de soin cancer. Elles ont bénéficié d'une semaine de repos bien méritée en pension complète avec 32h de soins pour le corps et pour l'esprit.

En quelques chiffres

Sur 4 semaines de séjours *Les Glamagones 24*, c'est :

- 480 petits déjeuners,
- 840 repas servis,
- 480 nuitées,
- + de 2000h d'ateliers dispensés.

C'est bien la solidarité et la bienveillance de nos mécènes qui rendent ces séjours possible.

Nous vous invitons, si notre demande résonne en vous, si elle vous touche, à soutenir notre association. Nous formulons avec votre aide le souhait de pouvoir accueillir en 2026 plus de femmes en parcours de soin.

Serez-vous notre prochain mécène ?

Nous avons tant besoin de votre soutien, ce projet est beau pour 2 raisons majeures :

1. La cause qu'il défend.
2. Le collectif solidaire formé par 20 femmes, dont la motivation première est de mettre à profit leurs compétences pour une noble cause.

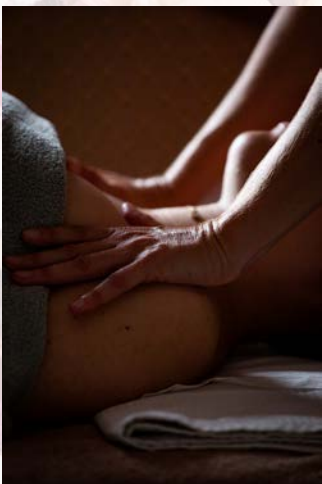


Cliquez sur le logo pour accéder à notre collecte de don !

Ou flashez le QRCode !



Reportage photo des séjours 2025



Témoignages

Il y a d'abord eu cette publication sur mon feed instagram, au moment où j'étais épuisée par un an de traitements, de complications et de douleurs.

Les Glamagones 24 offraient à 90 femmes la chance de pouvoir bénéficier d'un séjour de 6 jours en pension complète avec à la clé du repos, des rencontres et 32h de soins pour se (re)trouver. Quelques jours plus tard il y a eu l'appel de Florence, sa douceur, son immense force et la justesse de son projet. J'ai raccroché en étant admirative de tout ce qui avait été déployé pour nous accueillir et pour ne laisser personne de côté.

16/11-21/11 : 6 jours hors du temps.

Des rencontres, des coups de foudre amicaux, des fous rires et beaucoup d'émotions. Quand on n'a pas besoin d'expliquer ou de rassurer, quand on sait dans son corps ce que les autres ont pu vivre, quand on imagine le reste, il n'y a pas d'artifices et on est tout de suite dans le vrai. Durant ces 6 jours il y a eu : la marche avec Véronique, le regard de Karine Lefort, la douceur de Solenn, les mains magiques de Claire, les produits de Là Cosmétiques d'ici, la visite du Château de Milandes et son guide, la bonne humeur de Marion, la douceur d'Émeline, les doigts de fée d'Adeline, ce moment hors du temps grâce à Maureen de l'institut Un Temps pour L, le rire d'Élise, l'œil de Gwenn' jamais très loin, L'Abbaye et les Augustins pour leur super accueil et leurs si bons repas, Carole, Camille et Anna pour les parties de Toc et le reste... Tout le reste.

Il y a surtout eu la générosité et la bienveillance de toutes ces femmes qui se sont réunies autour de nous et qui m'ont touché en plein cœur.

Je suis revenue remplie d'amour et apaisée, si apaisée...

Cette année de traitements m'a dépossédée de mon corps. Il est devenu un corps à soigner, douloureux, un corps entre les mains des soignants. Durant ce séjour, il a été touché avec douceur et il est devenu le corps d'après, fort, capable et prêt à vivre pleinement.



Elise
par Karine Lefort Photographie,
Portraitiste de France 2025

*Merci Les Glamagones 24 pour tout ça
- et pour tout ce qu'on ne dit pas !*

Elise

Témoignages



Il y a une semaine, je rentrais d'un séjour dans le Périgord Noir grâce aux *Glamagones 24*.

Cette magnifique association présidée par Florence et Bénédicte est composée de 20 Femmes entrepreneurs et propose des séjours Bien-Être & Bienveillants à toutes les Femmes au Ruban & en affection longue durée.

J'y ai rencontré des femmes frappées par la maladie mais des femmes fortes, solaires et remarquables.

Quelle chance d'avoir pu échanger avec toutes ces belles âmes et de passer du virtuel au réel (coucou Laure).

Pendant une semaine, j'ai eu l'immense chance de bénéficier d'ateliers Bien-être :

Soins du corps, soins de l'esprit, photothérapie, ateliers manuels et visite des lieux phare de la région (entre autres)...

Le tout en pension complète (Merci Messieurs Jérôme & Damien pour vos délicieux repas) dans un sublime cadre !

Les Maisons l'Abbaye et Les Augustins, des établissements familiaux où l'on se sent comme à la maison...

Tout cela n'aurait jamais été possible sans l'initiative de Florence et de Bénédicte ainsi qu'avec le financements des mécénats.

Pour que d'autres femmes puissent se réparer comme je le fais, après une maladie qui bouscule tous les repères, qui détériore l'image de soi, qui abîme le corps, chaque don est important.

Moi, ça m'a aidé et je crois réellement que ce genre de séjour devrait être un passage obligé dans le parcours de soins.



Fantine

par Karine Lefort Photographie,
Portraitiste de France 2025

Ce projet a du sens et a du cœur !

Fantine

Témoignages

Novembre 2025... Je passais une phase de ma vie très difficile sur le plan personnel et j'ai eu la chance de bénéficier de ce séjour *Glamazones* au bon moment.

J'ai été accueillie comme une reine, le cadre était superbe, les hôtels très élégants : nous avons chacune eu des chambres royales. Cela permettait de partager mes émotions la journée et de me retrouver avec moi-même le soir. Cette intimité était vraiment agréable et apaisante.

Chouchouter comme une poupée, préserver comme une Femme : cette Femme qui s'était perdue, qui avait perdu son image, sa beauté, sa confiance.

Les ateliers proposés ont tous été extraordinaires mais la séance photo a été pour moi le moment le plus marquant de cette semaine : me dégager de ce qui est lourd, douloureux, noir.

Un second souffle, oui je respire je ne suffoque plus. Le séjour m'a redonné encore plus une vision positive de ce qui m'arrive...

Cette semaine de rencontres a aussi été très riche en émotions...

Pas de sujets tabous, pas peur des larmes, pas de difficultés à parler de nos maux... On se comprenait et on ne se jugeait pas ! J'ai pu vider ce sac à dos qu'on ne vide jamais pour préserver nos proches, pour faire bonne figure, pour paraître « bien »...

Mais là j'étais dans mon élément ! Nous étions toutes à des stades différents de la gestion de la maladie et n'avions pas le même cancer : alors on pouvait se conseiller, se motiver et se féliciter.

Toutes différentes, un mélange de générations, un groupe de nénétes qui n'avaient rien demandé à la vie mais qui étaient heureuses d'être là ensemble et de profiter de l'instant présent : chouchoutées et écoutées.

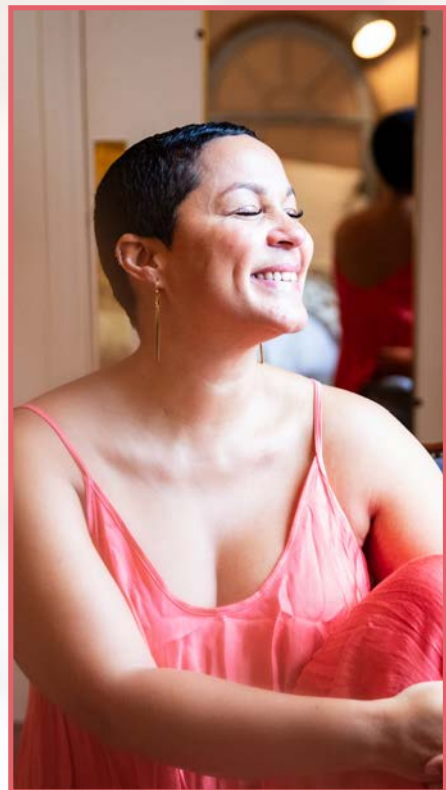
Depuis ce séjour nous avons gardé le contact : des photos, des messages, des blagues, des vidéos, des conseils, des encouragements et du soutien... *On maintient cela car ça nous fait du bien !*

Je suis heureuse de garder ce lien avec mes sœurs de combat et avec les personnes qui nous ont permis de vivre cette parenthèse magique et poétique.

Je suis reconnaissante envers les organisateurs, les mécènes et tous les professionnels qui nous ont pris entre leurs petites mains bienveillantes... Oui, je dis merci à la Maladie ! Oui, j'ai eu un cancer. Oui, je le porte au quotidien mais je le remercie. Merci à cette maladie qui m'a ouvert les yeux sur ce qui est important et rayonnant : moi ! Cette semaine auprès de personnes extrêmement bienveillantes restera à jamais gravé dans ma tête et dans mon cœur...

Sans elle, je ne serai pas cette Femme que je suis devenue, cette guerrière qui ne cessera jamais de sourire et de se dire que « la Vie est belle » ! Je suis une *Glamazone* et j'en suis fière !

MERCI MERCI MERCI, pour Tout !



Laurence

par La Palette de Gwenn',
La photographe au béret rouge

Ce séjour est aussi efficace qu'une chimio, parole de Glamazone !

Laurence

Témoignages



Au mois de novembre, j'ai eu la chance de vivre une parenthèse que je n'oublierai jamais :

Un séjour offert par les *Glamazones 24*.

J'y ai trouvé bien plus qu'une simple évasion : j'y ai trouvé de la douceur, de la bienveillance, des rencontres lumineuses, des échanges vrais... et des soins de support incroyables qui m'ont permis de souffler, de recharger mon cœur et de reconnecter mon esprit à mon corps.

Durant mon séjour, nous étions 21 Femmes au Ruban, parmi les 90 femmes accueillies tout au long du mois de novembre. 21 femmes, 21 histoires, 21 forces différentes qui se rejoignaient dans la même bataille. Leurs sourires, leur courage, leurs rires, leurs larmes parfois... Tout cela m'a portée et profondément touchée. Ce projet n'aurait jamais existé sans la vision et l'engagement de Florence et Bénédicte, qui ont œuvré avec leur famille pour créer cette initiative si précieuse.

Grâce à elles et à toutes les personnes qui soutiennent l'association, ce séjour a pu devenir une réalité pour nous, offrant un vrai souffle et des moments de répit essentiels. Et tout particulièrement, je tiens à remercier mon mécène personnel, Stéphane du Gouffre de Proumeyssac, dont le soutien m'a permis de vivre cette parenthèse vitale.

Merci du fond du cœur pour cette main tendue, si précieuse dans une période aussi éprouvante.

Aujourd'hui, je veux dire *merci*.

Merci aux équipes, aux bénévoles, aux partenaires, aux mécènes, et à toutes celles et ceux qui donnent, partagent, soutiennent.

Merci d'offrir à des femmes comme moi un moment pour respirer lorsque la vie devient trop lourde.



Jennifer

par Karine Lefort Photographie,
Portraitiste de France 2025

*Et surtout...
Continuez à soutenir les Glamazones 24 !*

Jennifer

Témoignages



J'ai eu la chance - car oui c'est une chance de participer aux toutes premières *Glamagones* en novembre dernier. Je sortais tout juste de mon premier protocole de soins (chimio et rayons), et c'est avec beaucoup d'appréhension que je m'y suis rendue : c'était ma première sortie depuis mon diagnostic d'un cancer des poumons en Juillet - à part pour les soins médicaux. L'annonce d'un cancer, la fatigue liée au traitement change votre perception. Vous n'avez plus du tout confiance en vous, en votre corps... Sortir de la maison a été un véritable défi.

Et là, dès votre arrivée, *vous vous retrouvez entourée d'amour, de gentillesse, de bienveillance.* Le programme proposé par l'association englobe des soins du corps, des soins psychologiques et des ateliers manuels.

Les stigmates laissés par la maladie sont pris en charge par des magiciennes, le tout orchestré par deux fées (comme j'aime les appeler) Bénédicte et Florence.

On drolote votre corps par des massages, on vous réconcilie à votre image par la photothérapie et des ateliers beauté, on réapprend à se détendre avec de la sophrologie et des ateliers manuels.

Les professionnelles présentes adaptent leurs gestes, leurs soins en fonction de votre pathologie, de votre état de fatigue.

Le corps s'apaise, le cerveau se repose, les langues se délient... Parler à ceux qui savent fait tellement de bien...

Et puis, il y a ces combattantes, celles qui avaient plus d'expérience dans ce monde de « crabeux », celles qui m'ont rassurées, m'ont épaulées... Celles que je considère aujourd'hui comme des sœurs, celles sur qui je pourrais toujours compter - et inversement.

En venant aux *Glamagones*, j'ai repris confiance en moi, j'ai compris que la fatigue n'était que temporaire, j'ai accepté que mon corps et ma tête étaient plus fragiles - et que malgré tout, *la Vie est belle !*



Nathalie
par La Palette de Gwenn,
La photographe au béret rouge

*Et surtout, j'ai trouvé une seconde famille,
et ça, ça n'a pas de prix !*

Nathalie

les séjours Glamazones 24

Un hommage à Céline Borde



Les *Glamazones* rendent hommage à Mme *Céline Borde Paillet*,

Propriétaire-Gérante de l'Entreprise Mr Bricolage sur la commune de Saint-Cyprien. Céline nous a quittée beaucoup trop tôt, emportée par la maladie à l'âge de 55 ans. Sa personnalité, sa beauté d'âme et de cœur, ses valeurs humaines nous obligent au respect, c'était une évidence pour les membres de l'association de lui dédier ce projet.

Merci !



Le résultat des séances Portraits par Karine Lefort & Photothérapies par Gwenn.

Pour Elles...

L'équipe des *Glamazones 24* remercie chaleureusement les 134 mécènes (entreprises & donateurs privés) pour leur confiance et leur soutien.

Vous découvrirez le visage des 90 femmes qui ont bénéficié des séjours en Novembre 2025 grâce à nos mécènes.



L'équipe de l'association *Les Glamazones 24*

lesglamazones24220@gmail.com / www.lesglamazones24.fr



Éléonore, la doyenne des séjours Glamazones 24, édition 2025 par *La Palette de Guenn*