



CLUB  
SÉRÉNITÉ  
— FÉMININE —

SANTÉ MENTALE & BIEN-ÊTRE DES FEMMES

# Prendre soin de soi, ensemble.

---

Une communauté dédiée à la santé mentale, au bien-être et aux liens  
entre femmes.

BROCHURE D'ADHÉSION · ÉDITION 2026

*Respirer. • Échanger. • Se ressourcer.*

# Pourquoi ce Club ?

*On peut aller bien en apparence  
et avoir besoin de souffler.*

Le Club Sérénité Féminine est né pour offrir aux femmes un espace où elles peuvent prendre soin de leur santé mentale avant d'arriver à l'épuisement, créer du lien, partager et vivre des moments qui font du bien.

## Le Club, c'est...

- une communauté bienveillante, entre femmes
- un espace pour souffler et prendre soin de soi
- des moments qui font du bien, pour créer du lien
- un lieu où chacune vient comme elle est

## Le Club n'est pas...

- une thérapie
- un programme à suivre
- un endroit où il faut prouver quelque chose



NOTRE CONVICTION

Nous ne devrions pas attendre d'aller mal  
pour prendre soin de notre santé mentale.

SANTÉ MENTALE

COMMUNAUTÉ

BIEN-ÊTRE

# Le Club en trois temps

Trois mots résument ce que le Club veut offrir à chaque membre, tout au long de l'année.

01

*Respirer.*

## Prendre soin de sa santé mentale, avant l'épuisement

Des espaces de parole confidentiels, des temps de sensibilisation et des clés pour alléger la charge mentale et retrouver un meilleur équilibre de vie.

02

*Échanger.*

## Créer du lien avec d'autres femmes

Partager, se sentir comprise, élargir son réseau : rencontres, ateliers, webinaires et moments de networking pour tisser des liens qui comptent.

03

*Se ressourcer.*

## Vivre des moments qui font du bien

Sorties détente, activités, retraites et voyages : changer de cadre, se recentrer et profiter ensemble.

### Pour qui ?

- Les femmes qui vont bien, mais ont besoin de souffler
- Celles qui veulent anticiper plutôt qu'attendre l'épuisement
- Celles qui cherchent du lien et une communauté bienveillante
- Toutes celles qui veulent s'accorder du temps pour elles

# Les expériences du Club

Une programmation volontairement variée, parce que le bien-être ne se vit pas d'une seule façon.

## Prendre soin RESPIRER



### Santé mentale

Échanges, sensibilisation et espaces de parole confidentiels.



### Charge mentale & équilibre de vie

Des temps pour comprendre, alléger et mieux s'organiser.



### Webinaires

Des rendez-vous en ligne autour de sujets utiles aux femmes.

## Se relier ÉCHANGER



### Ateliers & reconnexion

Créativité, découverte et moments pour revenir à soi.



### Réseautage & networking

Créer des liens et ouvrir de nouvelles opportunités.



### Événements exclusifs

Des expériences et rencontres réservées aux membres.

## S'évader SE RESSOURCER



### Activités & loisirs

Découvrir, partager, s'amuser et se faire du bien.



### Sorties détente

Prendre l'air, changer de cadre et profiter ensemble.



### Retraites

Des parenthèses pour se recentrer et se ressourcer.



### Voyages

Découvrir d'autres lieux et vivre des expériences ensemble.

*Les activités et événements peuvent avoir une tarification propre, avec des tarifs préférentiels pour les membres.*

# Être membre, c'est...

Votre carte membre vous donne accès à :



**Des tarifs membres** sur les Ngonals et les activités du Club



**Une priorité** sur certaines inscriptions



**La communauté privée** du Club



**L'espace Club** sur la plateforme Coach Taco



**Des rencontres** et activités ponctuelles



**Des avantages et privilèges** auprès de nos partenaires



**Des invitations et opportunités** réservées aux membres

CARTE MEMBRE · 2026

Club Sérénité  
Féminine

MEMBRE

*Respirer · Échanger*

Une carte.  
Une communauté.  
Toute une année.

La carte donne accès aux avantages membres pendant sa période de validité. Les activités et événements peuvent avoir une tarification propre.

# Votre bien-être ne s'arrête pas au Club

Le Club développe un réseau de partenaires sélectionnés afin que les membres puissent bénéficier de privilèges et d'avantages dans différents univers du quotidien.



Bien-être



Sport



Santé



Beauté



Restaurants & cafés



Culture



Lifestyle



Et plus encore

*Des avantages qui vivent avec la communauté.*

Les partenaires et privilèges sont communiqués aux membres au fur et à mesure.

## Vous êtes une marque ou un lieu ?

Rejoignez le réseau de partenaires du Club et proposez vos avantages à une communauté de femmes engagées.

**+221 77 431 30 87**

# Rejoindre le Club

## TARIF DE LANCEMENT

JUSQU'AU 31 DÉCEMBRE 2026

# 35 000 FCFA

pour toute adhésion effectuée jusqu'au 31 décembre 2026.

DÈS LE 1<sup>er</sup> JANVIER 2027

# 50 000 FCFA

tarif de la carte membre.

En rejoignant le Club en 2026, vous **économisez 15 000 FCFA**.

1

### Scannez

le QR code ci-dessous ou rendez-vous sur le site.

2

### Candidatez

en remplissant le formulaire en ligne.

3

### Bienvenue !

Votre carte membre vous ouvre l'accès aux avantages du Club.



## Je souhaite rejoindre le Club

[coachtaco.com/programmes/club/candidater](https://coachtaco.com/programmes/club/candidater)

Infos : +221 77 431 30 87

*Prendre soin de soi, ensemble.*