



# Respiration

Séjours  
-  
7 jours  
-  
Du lundi  
au lundi

**STRESA, ITALIE**

Un moment de répit  
pour des vies  
éprouvées

OFFRE DE SÉJOURS POUR

- FEMMES EN SITUATION DE PRÉCARITÉ
- FEMMES SENIORS ISOLÉES
- MÈRES SEULES OU EN DIFFICULTÉ
- FAMILLES MONOPARENTALES

  
**FXB Global**  
Suisse

François  
-Xavier  
Bagnoud

  
Fondation Maurice Machoud

# Projet Respiration



En créant un environnement propice au repos, au partage et à la découverte de nouvelles perspectives, le projet « Respiration » redonne aux participantes non seulement un souffle, mais aussi la force d'avancer avec plus de confiance et de dignité. C'est une étape vers la reconstruction personnelle et sociale, portée par des valeurs de bienveillance, d'inclusion et de respect de l'humanité.

Ce projet incarne une promesse : celle de transformer des moments de répit en opportunités de renouveau, tout en renforçant l'idée qu'aucune difficulté ne devrait jamais empêcher un individu de retrouver espoir et équilibre.

## ■ Offrir une pause salubre dans un quotidien difficile

Permettre aux bénéficiaires de s'éloigner des pressions et contraintes quotidiennes pour retrouver un équilibre émotionnel et mental.

## ■ Créer un environnement propice au ressourcement

Fournir un espace où les femmes peuvent se détendre, prendre soin d'elles-mêmes et cultiver des moments de bien-être.

## ■ Stimuler l'épanouissement personnel et la créativité

Proposer des activités telles que le yoga, la poterie ou la cuisine pour permettre aux bénéficiaires d'explorer de nouvelles perspectives d'épanouissement.

## ■ Favoriser les échanges et la solidarité

Encourager la création de liens entre les participantes à travers des rencontres, des activités partagées et une vie collective harmonieuse.

## ■ Redonner confiance et espoir

Offrir un cadre où les participantes se sentent reconnues, valorisées et soutenues, dans une perspective de reconstruction personnelle.

**3h de route**

-

**Au bord du**

**Lac Majeur**

-

**Villa avec**

**piscine**



**PLUS D'INFOS SUR [WWW.FXB.ORG/SUISSE](http://WWW.FXB.ORG/SUISSE)**

# Lieu et infrastructures

Dès juin 2025, une villa à Stresa en Italie accueille les bénéficiaires du projet. Cette maison, située dans un environnement paisible et ressourçant, propose :

- **4 chambres adaptées pour 2 à 3 personnes, permettant aux participantes de venir seules ou accompagnées de leurs enfants.**
- **Un espace de vie et une cuisine commune, encourageant les échanges et la convivialité.**
- **Une piscine commune, propice à la détente et à la relaxation.**
- **Des produits de base pour l'alimentation et l'hygiène fournis sur place.**

# Modalités de séjour

- **Durée** : Séjours de 7 jours. Du lundi 12h au lundi soir suivant. D'avril à octobre.
- **Transport** : Déplacement en minibus 9 places. Départ de la gare de Sion ou des institutions.
- **Prise en charge** : le logement et le transport sont entièrement pris en charge par la Fondation Maurice Machoud.  
Des produits de base (nourriture et hygiène) sont également disponibles sur place.

## Allora ... Andiamo in Italia ?

### Personnes individuelles

Si vous souhaitez participer à un séjour, n'hésitez pas à consulter les places encore disponibles sur le lien ci-dessous ou à nous contacter.

Avant le séjour sur place, nous nous rencontrerons pour assurer que les conditions sont claires et vous conviennent. N'hésitez pas à nous écrire à [bcollet@fxb.org](mailto:bcollet@fxb.org)

### Institutions

Vous travaillez en lien direct avec des femmes qui pourraient être intéressées par notre nouvelle offre de séjours ? Écrivez-nous !

Le but de notre démarche est de faire profiter de ces séjours au plus grand nombre. Pour toute question ou renseignement, contactez-nous par mail à [bcollet@fxb.org](mailto:bcollet@fxb.org)

VOIR LES DISPONIBILITÉS EN LIGNE SUR  
[WWW.BIT.LY/RESPIRATION-CALENDRIER](http://WWW.BIT.LY/RESPIRATION-CALENDRIER)

OU SCANNEZ LE QR CODE



# Les porteurs du projet

## La Fondation Maurice Machoud

Depuis sa création, la Fondation Maurice Machoud s'est donné pour mission de venir en aide aux personnes en situation de précarité et de leur offrir des opportunités de se reconstruire. Elle est reconnue pour son engagement auprès des publics fragiles, en créant des initiatives axées sur le bien-être, l'accompagnement et l'autonomie.

Dans le cadre du projet « Respiration », la Fondation s'est mobilisée pour rénover une maison à Stresa, en Italie. Ce lieu a été pensé pour répondre aux besoins des participantes : un espace chaleureux et accueillant, propice au repos et au ressourcement. En assurant également la prise en charge du transport et du logement, la Fondation s'engage à lever les barrières financières qui pourraient freiner l'accès à cette initiative, permettant ainsi à chaque bénéficiaire de vivre une expérience apaisante sans contrainte.



[WWW.FONDATIONMAURICEMACHOUD.ORG](http://WWW.FONDATIONMAURICEMACHOUD.ORG)

## FXB Suisse

Fondée en 1989, FXB Global est une organisation pionnière dans la lutte contre la pauvreté, la précarité et les inégalités sociales. Présente dans de nombreux pays, FXB se concentre sur des projets qui favorisent l'autonomie des bénéficiaires en leur offrant des outils pratiques et adaptés pour transformer leur quotidien.



[WWW.FXB.ORG](http://WWW.FXB.ORG)