



# AROMA = ZONE

EXPERT NATUREL EN SOINS & BEAUTÉ

NATUREL - CONVIVALITÉ - BIEN-ÊTRE - PLAISIR - DÉCOUVERTE

Nous vous proposons 3 types d'ateliers pour répondre à l'attente de chacun :

ATELIERS D'AROMATHÉRAPIE FAMILIALE	ATELIERS RÉFLEXOLOGIE
2 heures - 35 €	3 heures - 49 €
Apprenez à connaître et utiliser les huiles essentielles autour de différentes thématiques : immunité, digestion, réflexologie, ...	

ATELIERS D'AUTO-MASSAGES AROMATHÉRAPIE ÉNERGÉTIQUE
2 heures - 35 €
Apprenez à reconnaître les points d'acupression et à les associer aux huiles essentielles pour une plus grande efficacité.



Ces ateliers sont dispensés par **Aude Maillard**, Docteur en Pharmacie, Aromathérapeute et Réflexologue reconnue.  
Praticienne et diplômée en aromathérapie scientifique, réflexologie plantaire et olfactothérapie, Aude Maillard a une approche très complète des huiles essentielles, à la fois scientifique et énergétique. C'est aussi et avant tout une passionnée des huiles essentielles avide de transmettre son savoir.



Ces ateliers sont dispensés par **Stéphane Créte**, spécialiste en médecine traditionnelle chinoise, certifié en acupuncture, pharmacopée chinoise et massage Tuina.  
Aromathérapeute, Stéphane Créte a suivi l'enseignement du docteur Baudoux en aromathérapie scientifique. Pour lui, l'énergétique chinoise offre une grille de lecture originale du corps humain dont les symptômes seraient le langage.

## COMMENT RÉSERVER VOTRE ATELIER

-  En ligne sur [Aroma-Zone.com](http://Aroma-Zone.com)
- Par téléphone au **04 73 34 06 08**
- Sur place au 1<sup>er</sup> étage de notre boutique

## ACCÈS

BOUTIQUE-SPA AROMA-ZONE - 1<sup>er</sup> étage  
25 rue de l'École de Médecine  
Paris VIème - Métro Odéon



# Les ATELIERS *aromathérapie*

# ATELIERS AROMATHÉRAPIE FAMILIALE - 2 H

Dispensés par Aude Maillard

LA TROUSSE D'URGENCE		LA TROUSSE PSY	
<i>Atelier idéal pour faire ses premiers pas en aromathérapie, recommandé comme atelier de base pour l'ensemble des autres ateliers : apprenez à connaître et utiliser les 10 huiles essentielles incontournables dotées de propriétés thérapeutiques majeures.</i>		<i>Vous apprendrez comment utiliser les huiles essentielles pour éviter la déprime, la dépression, améliorer la qualité de votre sommeil, chasser le stress et l'anxiété, les bouffées d'angoisse, retrouver confiance en vous ou améliorer vos capacités intellectuelles ou intuitives.</i>	
Sa 09/05 10H-12H Ve 22/05 16H30-18H30 Ve 05/06 15H30-17H30	Ma 09/06 18H-20H Sa 11/07 10H-12H	Sa 09/05 15H30-17H30 Sa 23/05 10H-12H	Sa 13/06 15H30-17H30 Sa 18/07 14H-16H

LA TROUSSE DU VOYAGEUR	LA TROUSSE DERMATO
<i>Cet atelier de 2 heures vous permettra d'assimiler les bases de l'aromathérapie familiale en décryptant les huiles essentielles incontournables pour partir en vacances et pour faire face aux situations d'urgence.</i>	<i>Les huiles essentielles ont une efficacité redoutable sur de nombreux problèmes dermatologiques : prurit allergique, eczéma, zona, varicelle, acné, urticaire, verrues, brûlures, infections bactériennes, mycosiques ou parasitaires, problèmes cicatriciels...</i>
Ve 12/06 14H-16H Ma 07/07 18H-20H	Sa 11/07 18H-20H

L'ÉNERGIE DU PRINTEMPS	CONFORT DIGESTIF
<i>Cet atelier vous permettra de comprendre les mouvements énergétiques associés au printemps et leur impact sur l'organisme. Une mine de conseils pour garder la forme et un corps sain grâce aux huiles essentielles.</i>	<i>A quoi est lié un trouble digestif ? Quelles sont les huiles essentielles à visée digestive qui permettent de soulager un trouble du transit ? Comment les utiliser efficacement et en toute sécurité ?</i>
Sa 09/05 13H-15H	Sa 09/05 18H-20H Sa 11/07 15H30-17H30

BEAUTÉ-THÉRAPIE AVEC LES HUILES ESSENTIELLES NIVEAU 1	BEAUTÉ-THÉRAPIE SPÉCIAL ÉTÉ - NIVEAU 2
<i>Effet correcteur et régulateur pour pallier et/ou prévenir les problèmes de peau : gommer les rides, corriger les imperfections, effacer les teints brouillés, les cicatrices, les taches et résorber les cernes et les poches, ralentir le chute des cheveux et entretenir son capital cheveu.</i>	<i>Après le premier niveau beauté-thérapie, découvrez les ateliers beauté-thérapie adaptés à la saison de plénitude, pour aider la peau à préserver son capital jeunesse et s'habiller de lumière tout au long de l'année.</i>
Ma 12/05 18H-20H Ve 12/06 16H30-18H30	Sa 18/07 16H30-18H30
Ve 17/07 16H30-18H30	

SOINS DES ENFANTS	L'ÉNERGIE DE L'ÉTÉ
<i>Cet atelier de deux heures est destiné à vous donner les bases nécessaires pour prendre soin de la santé de vos enfants avec l'aromathérapie en toute efficacité et en toute sécurité.</i>	<i>Cet atelier de 2 heures vous permettra de comprendre les mouvements énergétiques associés à l'été et leur impact sur l'organisme. Une mine de conseils pour faire face aux désagréments de l'été grâce aux huiles essentielles.</i>
Ve 22/05 14H-16H	Sa 23/05 14H-16H Ve 12/06 10H-12H

POIDS & SILHOUETTE	PROBLÈMES FÉMININS
<i>Trouver son poids d'équilibre, réguler son appétit et affiner sa silhouette de manière naturelle avec les huiles essentielles. Conseils en diététique pour avoir une alimentation hypotoxique, astuces culinaires et comment venir à bout de la cellulite.</i>	<i>Les huiles essentielles sont un gage de santé pour la femme, elles résolvent les désagréments du quotidien (troubles pré-menstruels, ménopause,...) et proposent aussi des réponses pour le rééquilibrage hormonal et les troubles de la fertilité.</i>
Sa 23/05 16H30-18H30 Ve 05/06 18H-20H	Sa 13/06 10H-12H Sa 18/07 10H-12H
Sa 13/06 10H-12H Sa 18/07 10H-12H	Sa 11/07 13H-15H

HUILES ESSENTIELLES ET TEMPÉRAMENTS	OLFACTION ATTENTIVE, PAIX & HARMONIE
<i>Grâce à cet atelier, cernez votre tempérament «hippocratique» (sanguin, bilieux, lymphatique ou nerveux) et apprenez à choisir les huiles essentielles les plus adaptées à votre tempérament pour rétablir votre terrain et ainsi prévenir les maladies et gérer efficacement les crises passagères.</i>	<i>Cet atelier de 2 heures vous initiera à l'olfaction attentive des huiles essentielles et à l'influence puissante que peuvent avoir les odeurs des huiles essentielles sur notre psychisme et notre sphère émotionnelle. Vous y découvrirez deux huiles essentielles, Géranium et Fragonia, favorisant Harmonie et Paix Intérieure.</i>
Sa 13/06 13H-15H Ve 17/07 14H-16H	Sa 13/06 18H-20H

## ATELIERS RÉFLEXOLOGIE - 3 H

Dispensés par Aude Maillard

APPRENTISSAGE RÉFLEXOLOGIE - NIVEAU 1	APPRENTISSAGE RÉFLEXOLOGIE - NIVEAU 2	APPRENTISSAGE RÉFLEXOLOGIE - NIVEAU 3
<i>Cet atelier de 3 heures vous permettra de repérer les zones réflexes des organes de la circulation et de la digestion, et d'adopter les bons gestes pour les travailler en association avec les huiles essentielles.</i>	<i>Cet atelier de 3 heures vous permettra de repérer les zones réflexes pour gérer votre stress, le sommeil, la douleur et stimuler votre système endocrinien. Il est recommandé de suivre d'abord l'atelier réflexologie niveau 1.</i>	<i>Cet atelier de 3 heures vous permettra de repérer les zones réflexes de la sphère respiratoire, et d'adopter les bons gestes pour enrayer les rhumes, stimuler les défenses, aider à l'évacuation des mucosités,... Il est recommandé de suivre d'abord les ateliers réflexologie niveaux 1 et 2.</i>
Ve 29/05 09H-12H Sa 06/06 09H-12H Ve 10/07 09H-12H	Ve 29/05 14H-17H Ve 10/07 14H-17H	Sa 06/06 14H-17H

Pour ces ateliers, il est recommandé d'apporter une serviette, un oreiller et une petite couverture.

## ATELIERS AUTO-MASSAGES Aromathérapie énergétique - 2 H

Dispensés par Stéphane Créty

POIDS & SILHOUETTE	GESTION DU STRESS ET DES ÉMOTIONS
<i>De l'auto-massage aromatique aux conseils diététiques et énergétiques, cet atelier vous donnera des outils étonnamment puissants pour accompagner une cure d'amaigrissement, stabiliser votre poids, affiner votre silhouette, réguler votre appétit...</i>	<i>Cet atelier vous fera découvrir comment mieux gérer votre stress, surmonter un état dépressif ou encore améliorer votre sommeil en alliant la stimulation de certains points énergétiques et l'aromathérapie.</i>
Sa 16/05 14H-16H Sa 20/06 10H-12H	Sa 16/05 16H30-18H30 Sa 30/05 14H-16H Sa 04/07 10H-12H

GESTION DE LA DOULEUR	MUSCLES & ARTICULATIONS
<i>Apprenez à identifier la douleur et à repérer les points d'acupression les plus adaptés pour la soulager. En associant les huiles essentielles et la stimulation de certains méridiens, l'inflammation, les tendinites et les rhumatismes peuvent s'apaiser.</i>	<i>Donnez plus de souplesse et de mobilité à votre corps, et préparez vos muscles à l'effort. En appliquant des synergies d'huiles essentielles sur des points énergétiques précis, les tissus osseux, musculaires ou tendineux retrouvent leur équilibre.</i>
Sa 30/05 16H30-18H30 Sa 04/07 14H-16H	Sa 20/06 14H-16H

