



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.



Cet atelier est dispensé par **Aude Maillard**, Docteur en Pharmacie, Aromatologue, Olfactothérapeute 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. En complément, 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
Par téléphone au **04 73 34 06 08**
Sur place au 1^{er} étage de notre boutique

ACCÈS

BOUTIQUE-SPA AROMA-ZONE - 1^{er} étage
25 rue de l'École de Médecine
Paris VIème - Métro Odéon



Les
ATELIERS
aromathérapie

ATELIERS AROMATHÉRAPIE FAMILIALE - 2 H

Dispensés par Aude Maillard

BEAUTÉ-THÉRAPIE - NIVEAU 1		BEAUTÉ-THÉRAPIE - NIVEAU 2	
Effet correcteur et régulateur pour pallier et/ou prévenir les problèmes de peau : gommer les rides, corriger les imperfections, les pômes, 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. Des solutions complètes pour une efficacité optimale et «une beauté qui vient de l'intérieur».		SPÉCIAL HIVER	SPÉCIAL DÉTOX PRINTEMPS
Ve 08/01 14H - 16H Ma 23/02 18H - 20H		Protégez votre peau des frimas de l'hiver, et choisissez les huiles et beurres pour préserver votre capital jeunesse et découvrez les solutions « coups d'éclat » !	NOUVEAU ! Illuminez votre teint grâce aux huiles végétales et essentielles, purifiez votre organisme et votre peau, et préservez son capital jeunesse.
Ve 25/03 14H - 16H		Sa 30/01 14H - 16H	Ve 15/04 10H - 12H
LES MAUX DE L'HIVER		L'ÉNERGIE DU PRINTEMPS	
Cet atelier de 2 heures vous permettra de comprendre les mouvements énergétiques associés à l'hiver et leur impact sur l'organisme. Une mine de conseils pour garder la forme et un corps sain grâce aux huiles essentielles.		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	
Sa 09/01 15H30 - 17H30		Ve 05/02 16H30 - 18H30 Sa 26/03 18H - 20H	Sa 23/04 13H - 15H
CONFORT DIGESTIF		HUILES ESSENTIELLES & PROBLÈMES FÉMININS	
Cet atelier de 2 heures vous permettra de comprendre les fonctions de chaque organe de la digestion ainsi que les solutions que nous offrent les huiles essentielles pour palier leur déséquilibre et restaurer la fonction digestive.		Cet atelier de 2 heures est destiné à vous expliquer le fonctionnement hormonal féminin. Pourquoi est-il en relation directe avec le psychisme et comment soutenir son identité et sa fonction féminine avec les huiles essentielles ?	
Ve 08/01 16H30 - 18H30 Sa 23/04 15H30 - 17H30		Ma 19/01 18H - 20H Sa 26/03 15H30 - 17H30	
SOUPLESSE & MOBILITÉ		LES HUILES ESSENTIELLES À LA MAISON & AU JARDIN	
Cet atelier de 2 heures est destiné à vous donner les bases nécessaires pour bien comprendre les phénomènes douloureux de la structure du corps, comment les prévenir et trouver la solution adaptée au travers des huiles essentielles.		Au cours de cet atelier vous apprendrez comment les huiles essentielles s'inscrivent dans une démarche de développement durable de par leur origine naturelle et parce qu'elles nous offrent de multiples solutions pour assainir, entretenir ou rééquilibrer notre intérieur et notre jardin.	
Sa 30/01 10H - 12H		Ma 12/04 18H - 20H	
LA TROUSSE D'URGENCE		LA TROUSSE PSY	
Cet atelier de 2 heures vous permettra d'assimiler les bases de l'aromathérapie et de connaître les 10 huiles essentielles aux propriétés thérapeutiques majeures, utiles pour les maux du quotidien et les situations d'urgence.		Cet atelier de 2 heures vous permettra de comprendre l'impact informationnel et vibrationnel des huiles essentielles sur le système nerveux et de savoir les utiliser en cas de dépression, insomnie ou pour booster vos capacités intellectuelles.	
Sa 09/01 10H - 12H Sa 30/01 16H30 - 18H30 Ve 05/02 14H - 16H Sa 13/02 15H30 - 17H30	Ma 15/03 18H - 20H Ve 25/03 16H30 - 18H30 Ve 15/04 16H30 - 18H30 Ve 22/04 14H - 16H	Sa 09/01 13H - 15H Ve 12/02 10H - 12H Sa 05/03 10H - 12H	Sa 26/03 13H - 15H Sa 23/04 18H - 20H
SOIN DES ENFANTS : INITIATION & IMMUNITÉ - NIVEAU 1		SOINS DES ENFANTS : LES MAUX DU QUOTIDIEN - NIVEAU 2	
Toutes les notions de bases pour acquérir les bons réflexes aromatiques pour votre enfant et mieux cerner les recommandations de prudence. Quelle huile, quelle concentration, quelle voie d'administration choisir ? Des solutions spécifiques pour tous les problèmes ORL et respiratoires classiques de l'apprentissage immunitaire.		Pour faire suite aux notions de base du niveau 1, voici les solutions aromatiques pour les maux du quotidiens de votre enfant : verrue, poux, cauchemar, des idées de petits rituels du soir, pour faire des pauses aromatiques des moments de bonheur partagés.	
Ve 12/02 14H - 16H	Sa 05/03 14H - 16H	Ve 12/02 16H30 - 18H30	
LA TROUSSE DU VOYAGEUR		LA TROUSSE DERMATO	
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.		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...	
Sa 23/04 10H - 12H		Sa 13/02 10h - 12h	Ve 15/04 14H - 16H

HUILES ESSENTIELLES ET TEMPÉRAMENTS

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.

Sa 13/02 13H - 15H
Sa 26/03 10H - 12H

POIDS & SILHOUETTE

Cet atelier de 2 heures donnera les bases d'une bonne hygiène alimentaire. Rééduquez votre manière de manger, affranchissez-vous des régimes et restez en bonne santé en vous aidant des huiles essentielles.

Sa 09/01 18H - 20H
Sa 13/02 18H - 20H

Ve 22/04 16H30-18H30

OLFACTION ATTENTIVE : HARMONIE & PAIX INTÉRIEURE

Cet atelier de 2 heures vous initiera à l'olfaction attentive des huiles essentielles et à l'infl'ence 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.

Sa 16H30 - 18H30
Sa 05/03 16H30 - 18H30

ATELIERS RÉFLEXOLOGIE - 3 H

Dispensés par Aude Maillard

NIVEAU 1 : CIRCULATION & DIGESTION

Cet atelier de réflexologie (niveau 1) de 2 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 avec les huiles essentielles.

Ve 29/01 9H - 12H
Ve 04/03 9H - 12H
Sa 09/04 9H - 12H

NIVEAU 2 : STRESS, SOMMEIL, DOULEURS

Cet atelier de réflexologie (niveau 2) de 2 heures vous permettra de mieux repérer les zones réflexes pour gérer votre stress, la douleur, votre sommeil et stimuler votre système endocrinien en association avec les huiles essentielles.

Ve 29/01 14H - 17H
Sa 06/02 9H - 12H

Ve 04/03 14H - 17H
Sa 09/04 14H - 17H

NIVEAU 3 : RESPIRATION

Cet atelier de réflexologie (niveau 3) de 3 heures vous vous initiera aux zones réflexes de la respiration, à savoir les poumons, le nez, les sinus pour relaxer et détendre les poumons ou encore stimuler les défenses immunitaires des muqueuses.

Sa 06/02 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

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...

Sa 16/01 10H - 12H
Je 18/02 18H - 20H

Sa 12/03 16H30 - 18H30
Sa 02/04 16H30 - 18H30

GESTION DE LA DOULEUR

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.

Je 21/01 17H - 19H
Je 11/02 18H - 20H

Sa 19/03 14H - 16H
Sa 02/04 14H - 16H

SPHÈRE RESPIRATOIRE

Le temps de cet atelier, découvrez l'efficacité des auto-massages aromatiques pour soulager les maux de la sphère respiratoire. Apprenez à associer la stimulation de certains points énergétiques et les huiles essentielles, pour apporter une solution efficace contre les rhumes, bronchites, sinusites, laryngites, aphonies...

Sa 16/01 16H30 - 18H30

Sa 20/02 10H - 12H

GESTION DU STRESS ET DES ÉMOTIONS

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.

Ma 12/01 18H - 20H
Sa 16/01 14H - 16H
Ma 16/02 17H - 19H
Sa 12/03 14H - 16H

Sa 19/03 16H30 - 18H30
Sa 02/04 10 H - 12H
Sa 16/04 14H - 16H

MUSCLES & ARTICULATIONS

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.

Sa 20/02 16H30 - 18H30
Sa 19/03 10H - 12H

Sa 16/04 10H - 12H

RÉFLEXOLOGIE PALMAIRE DES MAINS

Découvrez comment associer huiles essentielles et réflexologie palmaire pour stimuler l'énergie et favoriser le bien-être physique et émotionnel. Initiez-vous aux zones réflexes des mains et apprenez à utiliser les huiles essentielles les plus appropriées pour favoriser une libre circulation de l'énergie.

Je 07/01 18H - 20H
sa 20/02 14H - 16H

Sa 12/03 10H - 12H
Sa 16/04 16H30 - 18H30

