



## 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](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'Ecole de Médecine  
Paris VI<sup>ème</sup> - Métro Odéon



# Les ATELIERS

## aromathérapie

Mai-Juillet 2016

## ATELIERS AROMATHÉRAPIE FAMILIALE - 2 H

Dispensés par Aude Maillard

BEAUTÉ-THÉRAPIE - NIVEAU 1	BEAUTÉ-THÉRAPIE - NIVEAU 2
<p>Effet correcteur et régulateur pour pallier et/ou prévenir les problèmes de peau : gommer les rides, corriger les imperfections, les ptôses, 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».</p>	<p>SPÉCIAL ÉTÉ</p> <p><b>NOUVEAU !</b> Après le premier niveau beauté-thérapie, découvrez l'atelier beauté-thérapie dédié à la beauté naturelle en été, pour préparer sa peau au soleil, préserver son capital jeunesse et s'habiller de lumière tout au long de l'année ! Avec les hydrolats les plus adaptés et les meilleures solutions aromatiques pour gommer les imperfections, lisser le grain de peau, resserrer les pores et révéler un teint éclatant !</p>
<p>Sa 14/05 15H30-17H30 Ma 21/06 18H-20H</p>	<p>Ma 17/05 18H-20H Ve 8/07 16H30-18H30</p>

L'ÉNERGIE DU PRINTEMPS	L'ÉNERGIE DE L'ÉTÉ
<p>Cet atelier de 2 heures 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.</p>	<p>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.</p>
<p>Ve 13/05 14H-16H</p>	<p>Sa 14/05 13H-15H Sa 21/05 10H-12H</p> <p>Ve 17/06 15H30-17H30 Sa 16/07 10H-12H</p>

HYDROLATHÉRAPIE	HUILES ESSENTIELLES & PROBLÈMES FÉMININS
<p><b>NOUVEAU !</b> Invitez les hydrolats au quotidien et apprenez à les utiliser pour votre santé et votre bien-être. Particulièrement intéressants pour les enfants et les femmes enceintes, ils sont plus doux que les huiles essentielles et présentent peu de contre-indications. Découvrez les meilleurs hydrolats pour soigner les conjonctivites, la varicelle, l'eczéma ou encore gérer son stress...</p>	<p>Cet atelier de 2H vous présente les grandes huiles essentielles au service des femmes et traitent des troubles féminins les plus fréquents (troubles des cycles, syndrome prémenstruel, mycoses, troubles liés à la ménopause, troubles de la fertilité,...).</p>
<p>Sa 11/06 10H-12H Sa 09/07 13H-15H</p>	<p>Ve 24/06 16H30-18H30</p>

LA TROUSSE D'URGENCE	LA TROUSSE PSY
<p>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.</p>	<p>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.</p>
<p>Ve 13/05 10H-12H Sa 14/05 10H-12H Sa 21/05 14H-16H Sa 11/06 13H-15H Sa 11/06 18H-20H</p> <p>Ve 17/06 10H-12H Ve 08/07 14H-16H Sa 09/07 10H-12H Ma 12/07 18H-20H Sa 16/07 16H30-18H30</p>	<p>Sa 21/05 16H30-18H30 Sa 11/06 15H30-17H30 Ve 08/07 10H-12H</p>

SOIN DES ENFANTS : INITIATION & IMMUNITÉ - NIVEAU 1	SOINS DES ENFANTS : LES MAUX DU QUOTIDIEN - NIVEAU 2
<p>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.</p>	<p>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.</p>
<p>Ve 24/06 10H-12H</p>	<p>Ve 24/06 14H-16H</p>

LA TROUSSE DU VOYAGEUR	LA TROUSSE DERMATO
<p>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.</p>	<p>Cet atelier de 2 heures vous permettra de comprendre la structure et les caractéristiques de l'organe peau, les aspects physiologiques, cliniques, étiologiques des problèmes de peau ainsi que leurs solutions aromatiques.</p>
<p>Sa 14/05 18H-20H</p> <p>Sa 09/07 18H-20H</p>	<p>Sa 16/07 14H-16H</p>

HUILES ESSENTIELLES ET TEMPÉRUMENTS	POIDS & SILHOUETTE
<p>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.</p>	<p>Cet atelier de 2 heures donnera les bases d'une bonne hygiène alimentaire. Réduisez votre manière de manger, affranchissez-vous des régimes et restez en bonne santé en vous aidant des huiles essentielles.</p>
<p>Sa 09/07 15H30-17H30</p>	<p>Ve 13/05 16H30-18H30 Ve 17/06 13H-15H</p>

## ATELIERS RÉFLEXOLOGIE - 3 H

Dispensés par Aude Maillard

NIVEAU 1 : CIRCULATION & DIGESTION	NIVEAU 2 : STRESS, SOMMEIL, DOULEURS	NIVEAU 3 : RESPIRATION
<p>Cet atelier de réflexologie (niveau 1) 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 améliorer le retour veineux, soulager les problèmes de digestion...</p>	<p>Cet atelier de réflexologie (niveau 2) de 3 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.</p>	<p>Cet atelier de réflexologie (niveau 3) 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 immunitaires, détendre les poumons, aider à l'évacuation des mucosités...</p>
<p>Ve 20/05 9H-12H Ve 15/07 9H-12H</p>	<p>Ve 20/05 14H-17H Sa 18/06 9H-12H</p> <p>Ve 15/07 14H-17H</p>	<p>Sa 18/06 14H-17H</p>

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 Créteil

POIDS & SILHOUETTE	GESTION DU STRESS ET DES ÉMOTIONS
<p>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...</p>	<p>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.</p>
<p>Sa 07/05 16H30-18H30 Sa 04/06 10H-12H</p> <p>Sa 02/07 14H-16H</p>	<p>Sa 07/05 10H-12H Sa 28/05 14H-16H Sa 04/06 16H30-18H30</p> <p>Sa 02/07 16H30-18H30 Sa 30/07 14H-16H</p>

SPHÈRE RESPIRATOIRE	RÉFLEXOLOGIE PALMAIRE DES MAINS	SOINS DES ENFANTS
<p>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...</p>	<p>Le temps de cet atelier, 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.</p>	<p><b>NOUVEAU</b> - Le temps de cet atelier, découvrez des techniques de digitopuncture et de massages simples adaptées à l'enfant pour soutenir son énergie et contribuer à son bon développement. Apprenez à choisir et à associer les huiles essentielles à des points d'acupuncture pour traiter les petits maux du quotidien : fièvre, toux, rhume, pleurs et agitation nocturnes, colique, diarrhée, percée des dents...</p>
<p>Sa 28/05 16H30-18H30</p>	<p>Sa 25/06 14H-16H Sa 30/07 10H-12H</p>	<p>Sa 28/05 10H-12H Sa 25/06 16H30-18H30</p>

Période des ateliers du 7/05/2016 au 30/07/2016. Plannings complets sur [www.aroma-zone.com](http://www.aroma-zone.com).

