



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 Crété**, spécialiste en médecine traditionnelle chinoise, certifié en acupuncture, pharmacopée chinoise et massage Tuina.
Aromathérapeute, Stéphane Crété 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

LA TROUSSE D'URGENCE

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.

Ve 11/09 16H30-18H30 Ma 06/10 18H-20H Sa 17/10 18h-20H	Sa 14/11 18H-20H Jeu 03/12 18H-20H Jeu 17/12 18H-20H
--	--

LA TROUSSE PSY

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 12/09 15H30-17H30 Sa 19/09 16H30-18H30 Ve 09/10 18H-20H Sa 17/10 15H30-17H30	Sa 14/11 15H30-17H30 Sa 28/11 16H30-18H30 Ve 11/12 10H-12H
--	--

L'ÉNERGIE DE L'AUTOMNE

Cet atelier de 2 heures vous permettra de comprendre les mouvements énergétiques associés à l'automne et leur impact sur l'organisme. Une mine de conseils pour garder la forme et un corps sain grâce aux huiles essentielles.

Ve 11/09 14H-16H Sa 19/09 10H-12H	Ve 16/10 10H-12H
--------------------------------------	------------------

L'ÉNERGIE DE L'HIVER

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.

Sa 14/11 10H-12H Ma 01/12 18H-20H	Sa 12/12 15H30-17H30
--------------------------------------	----------------------

CONFORT DIGESTIF

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.

Ve 16/10 16H30-18H30 Sa 12/12 10H-12H
--

CONFORT FÉMININ

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 ?

Sa 12/09 13H-15H

CONFORT ARTICULAIRE

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.

Sa 14/11 13H-15H

POIDS & SILHOUETTE

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

Sa 12/09 18H-20H Sa 17/10 13H-15H	Ma 10/11 18H-20H Sa 12/12 18H-20H
--------------------------------------	--------------------------------------

BEAUTÉ-THÉRAPIE - NIVEAU 1

Effet correcteur et régulateur pour pallier et/ou prévenir les problèmes de peau : gommer les rides, corriger les imperfections, les têtes, effacer les teints brouillés, les cicatrices, les taches et résorber les cernes et les poches, ralentir la chute des cheveux et entretenir son capital cheveu. Des solutions complètes pour une efficacité optimale et «une beauté qui vient de l'intérieur».

Ma 15/09 18H-20H Ve 16/10 14H-16H	Ve 27/11 16H30-18H30 Ve 11/12 14H-16H
--------------------------------------	--

BEAUTÉ-THÉRAPIE SPÉCIAL HIVER - NIVEAU 2

NOUVEAU - Adoptez tous les bons réflexes aroma pour protéger votre peau des frimas de l'hiver, choisir les huiles et beurres végétaux pour faire écran aux aléas climatiques et préserver votre capital jeunesse par des cures d'actifs anti-oxydants. Apprenez toutes les astuces bonne-mine express pour lisser vos traits et découvrez des solutions «coups d'éclat» pour les soirées de fêtes !

Sa 28/11 14H-16H Ve 11/12 16H30-18H30
--

SOIN DES ENFANTS AVEC LES HUILES ESSENTIELLES - NIVEAU 1

Cet atelier de 2 heures est destiné à vous donner les bases nécessaires pour prendre soin de la santé de vos enfants avec l'aromathérapie à partir de 3 mois, en toute efficacité et en toute sécurité.

Sa 19/09 14H-16H

SOINS DES ENFANTS – MAUX DU QUOTIDIEN - NIVEAU 2

Cet atelier de 2 heures est destiné à vous donner les bases nécessaires pour prendre soin de la santé de vos enfants à partir de 3 mois, en toute efficacité et sécurité ainsi que de poser les limites de l'aromathérapie chez l'enfant.

Ve 09/10 15H30-17H30

HUILES ESSENTIELLES ET TEMPÉRUMENTS

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 12/09 10H-12H Sa 17/10 10H-12H	Ve 27/11 14H-16H Sa 12/12 13H-15H
--------------------------------------	--------------------------------------

ATELIERS RÉFLEXOLOGIE - 3 H

Dispensés par Aude Maillard

APPRENTISSAGE RÉFLEXOLOGIE - NIVEAU 1

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 18/09 09H-12H Ve 13/11 09H-12H Ve 04/12 09H-12H
--

APPRENTISSAGE RÉFLEXOLOGIE - NIVEAU 2

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 18/09 14H-17H Sa 10/10 09H-12H

APPRENTISSAGE RÉFLEXOLOGIE - NIVEAU 3

Cet atelier de réflexologie (niveau 3) de 3 heures vous vous initierez 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 10/10 14H-17H Ve 13/11 14H-17H Ve 04/12 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...

Ma 08/09 17H-19H Sa 05/12 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.

Je 10/09 18H-20H Sa 26/09 10H-12H Sa 03/10 14H-16H	Jeu 22/10 18H-20H Sam 07/11 16H30-18H30 Sam 05/12 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.

Sa 26/09 14H-16H Sa 03/10 16H30-18H30	Sam 07/11 14H-16H Jeu 10/12 18H-20H
--	--

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.

Jeu 17/09 17H-19H Sam 21/11 10H-12H Mar 08/12 17H-19H

SPHÈRE RESPIRATOIRE

NOUVEAU - Le temps de cet atelier, découvrez l'efficacité les 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 26/09 16H30-18H30 Jeu 15/10 17H-19H Sam 07/11 10H-12H	Sam 21/11 16H30-18H30 Ma 15/12 18H-20H
--	---

RÉFLEXOLOGIE PALMAIRE DES MAINS

NOUVEAU - 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.

Sam 03/10 10H-12H Sam 21/11 14H-16H
--