



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, ...	



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.

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 **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 VI^{ème} - Métro Odéon



AROMA-ZONE.COM



AROMA ZONE

EXPERT NATUREL EN SOINS & BEAUTÉ



Les ATELIERS aromathérapie

Septembre-Décembre 2016

ATELIERS AROMATHÉRAPIE FAMILIALE - 2 H

Dispensés par Aude Maillard

BEAUTÉ-THÉRAPIE - NIVEAU 1 <i>Effet correcteur et régulateur pour pallier et/ou prévenir les problèmes de peau : rides, imperfections, ptôses, teints brouillés, cicatrices, taches, cernes et poches, chute de cheveux... Des solutions complètes pour une efficacité optimale et «une beauté qui vient de l'intérieur».</i> Sa 24/09 13H00-15H00 Ve 30/09 15H30-17H30 Ve 18/11 10H00-12H00	BEAUTÉ-THÉRAPIE - NIVEAU 2 SPÉCIAL HIVER <i>Adoptez les bons réflexes aroma pour protéger votre peau des frimas de l'hiver, préserver votre capital jeunesse, illuminer votre teint et connaître les astuces bonne mine express pour les soirées de fêtes...</i> Ma 06/12 10H00-12H00
L'ÉNERGIE DE L'AUTOMNE <i>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.</i> Sa 24/09 15H30-17H30 Sa 01/10 15H30-17H30 Ve 07/10 13H00-15H00	LES MAUX DE L'HIVER <i>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 faire face aux désagréments de l'été grâce aux huiles essentielles.</i> Sa 12/11 13H00-15H00 Ma 22/11 14H00-16H00 Ve 09/12 14H00-16H00
HUILES ESSENTIELLES ET IMMUNITÉ NOUVEAU - Allergies, baisse immunitaire, infections chroniques... Découvrez comment les huiles essentielles peuvent soutenir efficacement l'état de santé et permettre d'être plus résistant face aux agressions de l'environnement. Ve 25/11 14H00-16H00	HUILES ESSENTIELLES ET PRÉVENTION DU CANCER ET DU VIEILLISSEMENT <i>Cet atelier de 2 heures pour découvrir comment les huiles essentielles peuvent aider l'être humain à vieillir moins vite.</i> Sa 10/12 15H30-17H30
HYDROLATHÉRAPIE <i>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.</i> Ve 07/10 10H00-12H00 Sa 10/12 13H00-15H00	LA TROUSSE DERMATO <i>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.</i> Ve 30/09 13H00-15H00 Ma 22/11 10H00-12H00 Ve 09/12 10H00-12H00
LA TROUSSE D'URGENCE <i>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.</i> Ve 16/09 14H00-16H00 Ma 20/09 10H00-12H00 Sa 24/09 18H00-20H00 Ve 30/09 10H00-12H00 Sa 01/10 10H00-12H00 Sa 01/10 18H00-20H00 Ma 04/10 14H00-16H00 Ve 07/10 15H30-17H30	LA TROUSSE PSY <i>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.</i> Ma 20/09 16H30-18H30 Sa 01/10 13H00-15H00 Ve 18/11 13H00-15H00 Ve 02/12 13H00-15H00
SOIN DES ENFANTS : INITIATION & IMMUNITÉ - NIVEAU 1 <i>Apprenez les bons réflexes aromatiques pour votre enfant et les recommandations de prudence. Des solutions spécifiques pour tous les problèmes ORL et respiratoires classiques de l'apprentissage immunitaire.</i> Sa 24/09 10H00-12H00 Ve 09/12 16H30-18H30	SOINS DES ENFANTS : LES MAUX DU QUOTIDIEN - NIVEAU 2 <i>Pour faire suite au niveau 1, voici les solutions aromatiques pour les maux du quotidien de votre enfant : verrue, poux, cauchemar, des idées de petits rituels du soir, pour faire des pauses aromatiques des moments de bonheur partagés.</i> Sa 12/11 10H00-12H00
CONFORT DIGESTIF <i>Découvrez 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.</i> Ma 20/09 14H00-16H00 Ma 04/10 16H30-18H30	SOUPLESSE ET MOBILITÉ <i>Découvrez les bases nécessaires pour bien comprendre les phénomènes douloureux de la structure du corps, les prévenir et trouver la solution adaptée au travers des huiles essentielles.</i> Ma 22/11 16H30-18H30 Ve 02/12 10H00-12H00

HUILES ESSENTIELLES ET TEMPÉRMENTS <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> Ve 14/10 14H00-16H00 Ma 06/12 14H00-16H00	POIDS & SILHOUETTE <i>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.</i> Ve 16/09 16H30-18H30 Ma 04/10 10H00-12H00 Sa 12/11 18H00-20H00
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

ATELIERS RÉFLEXOLOGIE - 3 H

Dispensés par Aude Maillard

NIVEAU 1 : CIRCULATION & DIGESTION <i>Cet atelier de réflexologie (niveau 1) 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...</i> Ve 16/09 9H00-12H00	NIVEAU 2 : STRESS, SOMMEIL, DOULEURS <i>Cet atelier de réflexologie (niveau 2) 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.</i> Ve 14/10 9H00-12H00	NIVEAU 3 : RESPIRATION <i>Cet atelier de réflexologie (niveau 3) 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...</i> Ve 25/11 9H00-12H00
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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 Créte

POIDS & SILHOUETTE <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> Ma 13/09 18H00-20H00 Ma 11/10 18H00-20H00	GESTION DU STRESS ET DES ÉMOTIONS <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 10/09 14H00-16H00 Sa 17/09 14H00-16H00 Sa 08/10 14H00-16H00 Je 20/10 18H00-20H00
GESTION DE LA DOULEUR <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> Sa 10/09 10H00-12H00 Je 29/09 18H00-20H00 Sa 22/10 10H00-12H00	MUSCLES & ARTICULATIONS <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 17/09 10H00-12H00 Sa 08/10 10H00-12H00 Sa 05/11 10H00-12H00
SPHÈRE RESPIRATOIRE <i>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...</i> Sa 05/11 14H00-16H00	RÉFLEXOLOGIE PALMAIRE <i>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.</i> Sa 22/10 14H00-16H00 Sa 19/11 10H00-12H00 Sa 17/12 10H00-12H00

