

ATELIERS AUTO-MASSAGES - STÉPHANE CRÉTÉ - PARIS Odéon - Septembre à Octobre 2021

AROMA = ZONE

EXPERT NATUREL EN SOINS & BEAUTÉ

Atelier AUTO-MASSAGE (2H)	SAMEDI 11 SEPTEMBRE	SAMEDI 18 SEPTEMBRE	SAMEDI 09 OCTOBRE	SAMEDI 23 OCTOBRE
Médecine traditionnelle chinoise et huiles essentielles <i>Cette initiation aux fondements de la médecine traditionnelle chinoise vous permettra de découvrir de quelle manière les huiles essentielles, aux propriétés tant pharmacologiques qu'énergétiques, s'associent efficacement aux points d'acupuncture et aux méridiens.</i>	10h00 et 15h30	13h00	10h00	13h00
Poids & Silhouette <i>De l'auto-massage aromatique aux conseils diététiques énergétiques, cet atelier vous donnera des outils étonnamment puissants pour accompagner une cure d'amaigrissement, stabiliser votre poids, affiner votre silhouette, résoudre d'éventuels désordres digestifs, réguler votre appétit ou tout simplement optimiser votre métabolisme et votre confort digestif.</i>	13h00			
Automassages & défenses immunitaires <i>Un atelier de 2h pour découvrir comment la médecine traditionnelle chinoise peut aider à soutenir le système immunitaire et comment il est possible de stimuler ses défenses par l'acupression et l'aromathérapie.</i>		10h00	15h30	
Muscles et 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>		15h30		
Gestion du stress et des émotions <i>Découvrez comment gérer votre stress, surmonter un état dépressif ou encore améliorer votre sommeil en alliant points d'acupression et huiles essentielles.</i>			13h00	10h00
Énergie de l'automne <i>Le temps de cet atelier, découvrez l'influence de la saison automnale sur notre santé physique, énergétique et mentale. Équilibrez harmonieusement votre organisme avec l'énergie spécifique de cette saison pour renforcer et régénérer les méridiens et aider à soulager les maux saisonniers.</i>				15h30



Ateliers Aromathérapie

PARIS ODÉON

SEPTEMBRE À OCTOBRE 2021



AUDE MAILLARD

Plongez dans l'univers passionnant des huiles essentielles aux côtés d'Aude Maillard, Docteur en pharmacie, Olfactothérapeute et Réflexologue reconnue.



STÉPHANE CRÉTÉ

Initiez-vous aux bienfaits des auto-massages avec Stéphane Créte, spécialiste en médecine traditionnelle chinoise, certifié en acupuncture, pharmacopée chinoise et massage Tuina.

BOUTIQUE PARIS ODÉON

1er étage
 25 rue de l'école de Médecine
 Paris VIème - M 4 / 10 Odéon
 RER B - station Saint Michel





Naturel = Convivialité = Bien-être = Plaisir = Découverte

Atelier AROMATHÉRAPIE (2H)	VENDREDI 10 SEPTEMBRE	SAMEDI 25 SEPTEMBRE	SAMEDI 02 OCTOBRE	SAMEDI 16 OCTOBRE
Trousse d'urgence <i>Cet atelier de 2 heures vous permettra d'assimiler les bases de l'aromathérapie et de connaître les 9 huiles essentielles aux propriétés thérapeutiques majeures, utiles pour les maux du quotidien et les situations d'urgence.</i>	10h00	10h00 et 15h30	10h00	10h00
Trousse PSY <i>Comprenez l'effet des huiles essentielles sur le système nerveux et apprenez à les utiliser en cas de dépression, insomnie ou pour booster vos capacités intellectuelles.</i>	13h00			
Trousse d'Automne <i>Cet atelier de 2 heures vous permettra de comprendre les mouvements énergétiques associés à la saison ainsi que leur impact sur notre organisme. Vous pourrez ainsi obtenir tous les conseils en matière de santé qui en découlent ainsi que les solutions que nous offrent les huiles essentielles pour y répondre.</i>				13h00
Troubles du sommeil <i>Le sommeil représente plus d'un tiers de notre existence. C'est une fonction autonome, indépendante de notre volonté et nécessaire à notre bonne santé. Un sommeil de bonne qualité et en quantité suffisante est une source de revitalisation et de réparation de toutes les agressions de la journée. Le temps de cet atelier de 2H, découvrez comment les huiles essentielles peuvent améliorer la qualité du sommeil et aider à retrouver la sensation de tonus et d'énergie le matin au réveil.</i>		13h00		
Stimuler son immunité <i>Les huiles essentielles sont connues pour leurs propriétés protectrices par rapport aux virus, elles renforcent, combattent la fatigue, et protègent activement contre les infections virales. Le temps de cet atelier, découvrez les bons gestes pour stimuler et soutenir son immunité et être en pleine forme.</i>	15h30		13h00	
Gestion des émotions avec les huiles essentielles NOUVEAU <i>Cet atelier de 2 heures vous présente une vingtaine d'huiles essentielles sous leurs aspects olfactifs, émotionnels et énergétiques pour vous aider à choisir celles qui vous conviendraient le mieux pour rééquilibrer vos émotions et vous accompagner dans votre quotidien.</i>			15h30	
Soins des enfants : initiation & immunité <i>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.</i>				15h30

Aromathérapie familiale et auto-massages,
 découvrez nos 2 formules d'ateliers et **apprenez à utiliser les huiles essentielles pour votre santé et votre bien-être.**
 Nos ateliers se déroulent en petits groupes dans l'espace atelier de notre boutique d'Odéon, dans une ambiance conviviale et bienveillante.

Nos 2 formules d'ateliers

AROMATHÉRAPIE FAMILIALE - 2 H 35€

Les huiles essentielles, alliées de votre santé :
 immunité, digestion, beauté, détente...

AUTO-MASSAGES AROMATHÉRAPIE 35€ ÉNERGÉTIQUE - 2 H

Points d'acupression et huiles essentielles :
 une nouvelle voie pour prendre soin de soi !

Je réserve mon atelier

En ligne sur www.aroma-zone.com

Par téléphone au **04 73 34 06 08**

du lundi au vendredi de 10h à 12h et de 13h30 à 17h

Sur place dans notre boutique Odéon

du lundi au samedi de 10h à 20h

