ATELIERS AUTO-MASSAGES - STÉPHANE CRÉTÉ - PARIS Odéon - Novembre à Décembre 2021

Atelier AUTO-MASSAGE (2H)	SAMEDI 06 NOVEMBRE	SAMEDI 27 NOVEMBRE	SAMEDI 11 DÉCEMBRE	SAMEDI 18 DÉCEMBRE
Médecine traditionnelle chinoise et huiles essentielles *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.*	10h00	10h00	13h00	10h00
Poids & Silhouette *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.*				13h00
Automassages & défenses immunitaires *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.*		15h30		15h30
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.*			10h00	
Gestion du stress et des émotions *Découvrez comment gérer votre stress, surmonter un état dépressif ou encore améliorer votre sommeil en alliant points d'acupression et huiles essentielles.*	13h00			
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...*		13h00		
Energetique hiver *Le temps de cet atelier, découvrez l'influence de la saison hivernale sur notre santé physique, énergétique et mentale. Equilibrez harmonieusement votre organisme avec l'énergie spécifique de la saison pour renforcer et régénérer les méridiens et pour aider à soulager les maux de l'hiver..*	15h30		15h30	

STÉPHANE CRÉTÉ

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

AROMA-ZONE

EXPERT NATUREL EN SOINS & BEAUTÉ

Ateliers Aromathérapie

PARIS ODÉON

NOVEMBRE - DÉCEMBRE 2021

BOUTIQUE PARIS ODÉON

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

ATELIERS AROMATHÉRAPIE - AUDE MAILLARD - PARIS Odéon - Novembre - Décembre 2021

Atelier **AROMATHÉRAPIE** (2H)	SAMEDI 13 NOVEMBRE	VENDREDI 26 NOVEMBRE	SAMEDI 04 DÉCEMBRE	VENDREDI 17 DÉCEMBRE
Trousse d'urgence : les huiles essentielles de base *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.*	10h00	10h00	13h00	10h00
Trousse PSY *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.*			10h00	
Souplesse et mobilité *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.*		13h00		
Poids et 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.*				13h00
Beauté-thérapie niveau 1 *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».*				15h30
Gestion des émotions avec les huiles essentielles *NOUVEAU* *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.*	13h00			
Les maux 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.*	15H30		15h30	
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.*		15h30		

AUDE MAILLARD

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

Naturel ≈ Convivialité ≈ Bien-être ≈ Plaisir ≈ Découverte

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 et de votre bien-être :
immunité, digestion, beauté, détente...

AUTO-MASSAGES AROMATHÉRAPIE ÉNERGÉTIQUE - 2 H — 35€

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

VOIR CONDITIONS GÉNÉRALES DE VENTE SUR **WWW.AROMA-ZONE.COM**