



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 [www.aroma-zone.com](http://www.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'École de Médecine  
Paris VI<sup>ème</sup> - Métro Odéon



Les  
**ATELIERS**  
*aromathérapie*  
Janvier-Avril 2017

# 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 13/01 10H-12H Sa 21/01 18H-20H Ma 24/01 18H-20H Ve 27/01 15H30-17H30 Ve 03/02 15H30-17H30 Sa 04/02 18H-20H Ve 10/02 17H30-19H30 Ve 24/02 15H30-17H30	Ve 03/03 14H-16H Sa 04/03 18H-20H Ve 24/03 15H30-17H30 Ve 31/03 15H30-17H30 Sa 01/04 18H-20H Ve 07/04 10H-12H Ve 28/04 10H-12H Sa 29/04 15H30-17H30
--	--

### BEAUTÉ-THÉRAPIE

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».

Ve 24/03 10H-12H	Sa 29/04 10H-12H
------------------	------------------

### POIDS & SILHOUETTE

Cet atelier de 2 heures vous donnera les bases d'une bonne hygiène alimentaire. Réapprenez à manger avec sérénité, affranchissez-vous des régimes, trouvez votre poids d'équilibre, régulez votre appétit et affinez votre silhouette de manière naturelle avec les huiles essentielles.

Ve 13/01 15H30-17H30 Ve 27/01 13H-15H	Ve 10/02 15H-17H Ve 07/04 13H-15H
--	--------------------------------------

### HUILES ESSENTIELLES ET PROBLÈMES FÉMININS

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 21/01 10H-12H	Sa 01/04 15H30-17H30
------------------	----------------------

### HUILES ESSENTIELLES ET TEMPÉRMENTS

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 équilibre et ainsi prévenir les maladies et gérer efficacement les crises passagères.

Ve 24/02 13H-15H	Sa 04/03 13H-15H
------------------	------------------

### HYDROLATHÉRAPIE

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.

Sa 01/04 10H-12H
------------------

### 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 21/01 13H-15H Ve 03/02 10H-12H	Ve 31/03 10H-12H Ve 07/04 15H30-17H30
--------------------------------------	--

### LA TROUSSE DU VOYAGEUR

Cet atelier de 2 heures vous permettra d'assimiler les bases de l'aromathérapie familiale en décrivant les huiles essentielles incontournables pour partir en vacances et pour faire face aux situations d'urgence.

Ve 31/03 13H-15H	Ve 28/04 14H-16H
------------------	------------------

### BEAUTÉ-THÉRAPIE

#### SPÉCIAL DÉTOX PRINTEMPS

Illuminez votre teint grâce aux huiles végétales et essentielles, purifiez votre organisme et votre peau, et préservez son capital jeunesse.

Ma 21/02 16H30-18H30	Sa 04/03 10H-12H
----------------------	------------------

### HUILES ESSENTIELLES ET IMMUNITÉ

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 13/01 13H-15H Sa 04/02 10H-12H	Sa 04/03 15H30-17H30
--------------------------------------	----------------------

### HUILES ESSENTIELLES ET PRÉVENTION DU CANCER ET DU VIEILLISSEMENT

Un atelier de 2 heures pour découvrir comment les huiles essentielles peuvent aider l'être humain à vieillir moins vite. Vous apprendrez comment l'aromathérapie peut permettre d'améliorer son hygiène de vie pour prévenir le cancer et le vieillissement.

Sa 04/02 13H-15H
------------------

### NOUVEAU ! HUILES ESSENTIELLES ET SENIORS

Le temps de cet atelier découvrez les huiles essentielles permettant d'améliorer le confort de vie des seniors. Donner un second souffle aux traitements médicamenteux, aider le foie à mieux métaboliser les traitements conventionnels, améliorer la circulation sanguine, mieux dormir et gérer les états de fatigue, se remettre d'une intervention chirurgicale, se donner du tonus, améliorer la mobilité et la souplesse articulaire...

Sa 29/04 13H-15H
------------------

### 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 faire face aux désagréments hivernaux grâce aux huiles essentielles.

Sa 07/01 15H30-17H30	Sa 21/01 15H30-17H30
----------------------	----------------------

### SOINS DES ENFANTS : INITIATION & IMMUNITÉ

Apprenez à prendre soin de la santé de votre enfant dès 3 mois avec l'aromathérapie, en toute efficacité et sécurité. Avec des conseils experts pour soulager tous les problèmes infantiles fréquents (ORL, sommeil, maladies éruptives...).

Ve 27/01 10H-12H
------------------

### CONFORT DIGESTIF

Comprenez le fonctionnement du système digestif, les origines des troubles ainsi que les solutions aromatiques pour y remédier.

Sa 07/01 13H-15H Ve 03/03 10H-12H	Sa 01/04 13H-15H
--------------------------------------	------------------

### SOINS DES ENFANTS : LES MAUX DU QUOTIDIEN

Découvrez des solutions aromatiques pour fortifier l'immunité et soulager les maux du quotidien chez l'enfant : verrue, poux, cauchemars, nervosité, petits rituels du soir...

Sa 04/02 15H30-17H30
----------------------

### L'ÉNERGIE DU PRINTEMPS

Cet atelier vous permettra de comprendre les mouvements énergétiques associés au printemps et leurs impacts sur l'organisme. Une mine de conseils pour garder la forme et un corps sain grâce aux huiles essentielles.


Ve 03/02 13H-15H Ve 03/03 16H30-18H30	Ve 24/03 13H-15H Ve 28/04 16H30-18H30
--	--

### ATELIER RÉFLEXOLOGIE - 3 H par Aude Maillard

#### RÉFLEXOLOGIE CIRCULATION & DIGESTION

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... Apporter une serviette, un oreiller et une petite couverture.

Ve 24/02 9H-12H
-----------------



# ATELIERS AUTO-MASSAGES Aromathérapie énergétique - 2 H

Dispensés par Stéphane Créty

### 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 28/01 10H-12H Ma 07/03 18H-20H	Sa 22/04 10H-12H
--------------------------------------	------------------

### 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...

Sa 14/01 14H-16H	Je 20/04 18H-20H
------------------	------------------

### NOUVEAU ! ÉNERGIE DE L'HIVER

Le temps de cet atelier, découvrez l'influence de la saison hivernale sur notre santé physique, énergétique et mentale. Équilibrez harmonieusement votre organisme avec l'énergie spécifique de la saison pour renforcer les méridiens et pour aider à prévenir et soulager les maux de l'hiver.

Sa 18/02 10H-12H
------------------

### 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...

Je 19/01 18H-20H Sa 25/02 14H-16H	Sa 11/03 17H-19H Sa 22/04 14H-16H
--------------------------------------	--------------------------------------

### 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.

Sa 14/01 10H-12H Sa 28/01 14H-16H Je 16/02 18H-20H Sa 18/02 14H-16H	Sa 11/03 14H-16H Sa 25/03 10H-12H Je 27/04 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.

Ma 07/02 18H-20H
------------------

### NOUVEAU ! ÉNERGIE DU PRINTEMPS

Découvrez l'influence de la saison printanière sur notre santé physique, énergétique et mentale. Équilibrez harmonieusement votre corps avec l'énergie spécifique de la saison pour renforcer et régénérer l'organisme, éliminer les toxines et aider à prévenir et soulager les maux du printemps.

Sa 25/03 14H-16H	Ma 25/04 18H-20H
------------------	------------------

### RÉFLEXOLOGIE PALMAIRE

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.

Je 26/01 18H-20H Sa 25/02 10H-12H	Je 16/03 18H-20H Ma 04/04 18H-20H
--------------------------------------	--------------------------------------