



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 connaître les points d'acupression et à les stimuler avec les 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 AROMA-ZONE - 1<sup>er</sup> étage  
25 rue de l'École de Médecine  
Paris VI<sup>ème</sup> - Métro Odéon



Les  
**ATELIERS**  
*aromathérapie*  
Mai-Août 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 05/05 15H30-17H30 Ve 12/05 10H-12H Sa 27/05 13H-15H Sa 27/05 15H30-17H30 Ve 09/06 15H30-17H30	Je 29/06 17H-19H Ve 30/06 13H-15H Sa 08/07 15H30-17H30 Sa 15/07 10H-12H

LA TROUSSE DU VOYAGEUR	
Cet atelier de 2 heures vous permettra d'assimiler les bases de l'aromathérapie familiale en décryptant les huiles essentielles incontournables pour partir en vacances et pour faire face aux situations d'urgence.	
Ve 02/06 15H30-17H30 Sa 10/06 15H30-17H30	Ma 04/07 15H00-17H00

CONFORT DIGESTIF	
Comprenez le fonctionnement du système digestif, les origines des troubles ainsi que les solutions aromatiques pour y remédier.	
Ve 05/05 13H-15H	Sa 01/07 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 10/06 13H-15H	Je 13/07 15H30-17H30

L'ÉNERGIE DE L'ÉTÉ	
Cet atelier de 2 heures vous permettra de comprendre les mouvements énergétiques associés à l'été et leur impact sur l'organisme. Une mine de conseils pour faire face aux désagréments de l'été grâce aux huiles essentielles.	
Sa 27/05 10H-12H	Ve 30/06 10H-12H

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 09/06 10H-12H	Sa 08/07 13H-15H

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, réglez votre appétit et affinez votre silhouette de manière naturelle avec les huiles essentielles.	
Ve 19/05 15H30-17H30 Ve 02/06 13H-15H	Sa 10/06 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.	
Ve 05/05 10H-12H Ve 30/06 15H30-17H30 Sa 01/07 15H30-17H30	

LA TROUSSE DERMATO	
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.	
Ve 12/05 15H30-17H30	

SOUPLESSE ET MOBILITÉ	
Découvrez les bases nécessaires pour bien comprendre les phénomènes douloureux de la structure du corps, les prévenir et trouver la solution aromatique pour les soulager.	
Ve 07/07 13H-15H	

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.	
Ve 09/06 13H-15H	Ma 04/07 17H30-19H30

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 19/05 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...	
Ve 07/07 15H30-17H30	

HYDROLATHÉRAPE	
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.	
Ve 12/05 13H-15H	

BEAUTÉ THÉRAPIE - Niveau 1	
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».	
Ma 30/05 17H-19H	Sa 01/07 10H-12H

# ATELIERS RÉFLEXOLOGIE - 3 H Dispensés par Aude Maillard

RÉFLEXOLOGIE CIRCULATION & DIGESTION - Niveau 1	
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 19/05 09H-12H	

BEAUTÉ THÉRAPIE SPÉCIAL ÉTÉ - Niveau 2	
Découvrez l'atelier beauté-thérapie dédié à la beauté naturelle en été, pour préparer sa peau au soleil, préserver son capital jeunesse et s'habiller de lumière tout au long de l'année ! Avec les hydrolats les plus adaptés et les meilleures solutions aromatiques pour gommer les imperfections, lisser le grain de peau, resserrer les pores et révéler un teint éclatant !	
Ve 02/06 10H-12H	Sa 08/07 10H-12H



# ATELIERS AUTO-MASSAGES Aromathérapie énergétique - 2 H Dispensés par Stéphane Crété

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 03/06 10H-12H	Ve 21/07 18H-20H

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 13/05 14H-16H Je 08/06 18H-20H	Sa 24/06 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...	
Sa 20/05 14H-16H	

RÉFLEXOLOGIE STRESS, SOMMEIL, DOULEURS - Niveau 2	
Cet atelier de réflexologie (niveau 2) de 3 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. Apporter une serviette, un oreiller et une petite couverture.	
Ve 07/07 9H-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 18/05 18H-20H Sa 20/05 10H-12H Ma 20/06 18H-20H	Ma 11/07 18H-20H Ma 18/07 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.	
Sa 17/06 14H-16H	

NOUVEAU ! ÉNERGÉTIQUE DE L'ÉTÉ	
Le temps de cet atelier, découvrez l'influence de la saison estivale 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 pour aider à soulager les maux saisonniers.	
Sa 13/05 10H-12H	Sa 03/06 14H-16H

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.	
Ma 23/05 18H-20H Sa 17/06 10H-12H	Sa 24/06 14H-16H Je 13/07 18H-20H