



Site : [Asso4chemins.fr](http://Asso4chemins.fr) - Mail : [sec.asso4chemins@free.fr](mailto:sec.asso4chemins@free.fr) - Secrétaire Tél. : 06.22.93.46.76

**Vous pouvez faire une pré-inscription – les dates vous seront communiquées à la rentrée**

## **ATELIERS BIEN ETRE ANNEE 2022 – 2023**

### **S'INITIER AUX HUILES ESSENTIELLES**

Profiter des bienfaits des huiles essentielles est à la Portée de tous à condition de respecter des règles d'utilisation. Cet atelier vous permettra de faire connaissance avec les bases de l'aromathérapie.



### **L'OLFACTOTHERAPIE**

Est une thérapie qui utilise les odeurs de certaines huiles essentielles pour calmer, tonifier, libérer et réguler les émotions.



### **LES FLEURS DE BACH : Comment les choisir, comment les utiliser**

Les Fleurs de Bach sont des élixirs naturels qui peuvent vous accompagner dans tous les événements afin d'équilibrer vos émotions.



### **La GEMMOTHERAPIE**

Le pouvoir des bourgeons pour soulager les troubles cardiovasculaires, articulaires, les troubles du sommeil. Renforce les défenses naturelles et contribue au bien être global.



### **L'ACUPRESSURE**

Cette méthode consiste à stimuler les méridiens et les points d'acupuncture. L'**acupression** est utilisée pour apporter un soulagement face à la douleur, calmer les tensions nerveuses, et rééquilibrer l'organisme notamment à travers les énergies.





## **LA REFLEXOLOGIE PLANTAIRE**

Comment masser les pieds, repérer les zones efficaces pour soulager des petits ennuis de santé. Soulager les petits maux du quotidien • Stimuler l'organisme • Apaiser le mental