

L'association des familles de
St Martin en Haut vous propose

Les ateliers "Naturez-vous"

Une fois par mois, venez assister à un
atelier animé par
Mélodie Jacquelin., naturopathe

- 28 février* : Les huiles essentielles, les bases à
connaître pour les utiliser simplement et
en sécurité
- 28 mars* : Pas à pas vers une alimentation
préventive
- 25 avril* : Nos émotions dans notre corps

20h, salle farandole,
Mairie de St Martin en Haut
Les ateliers durent environ 2h



Tarifs :

20€ la séance ou 45€ le trimestre

L'adhésion à l'association des familles est obligatoire et
de 23€ par an (déductible des impôts)

Renseignements et inscriptions :

contact@associationdesfamilles69850.fr

Céline Vial : 06.81.19.23.62

Famillees
en mouvement

Les huiles essentielles, les bases à connaître pour les utiliser simplement et en sécurité

Venez découvrir les bases de l'aromathérapie pour utiliser les huiles essentielles à la maison, pour petits et grands.

Cet atelier vous permettra de connaître et trouver quelles sont les huiles essentielles principales à avoir chez vous et comment les appliquer simplement et en sécurité, pour les difficultés physiques et émotionnelles du quotidien : douleurs digestives, stress, migraines, fatigue, piqûres, problèmes de peau, ... Découverte olfactive pendant l'atelier!

Pas à pas vers une alimentation préventive

Ce n'est pas évident de changer nos habitudes alimentaires, et pourtant les assiettes actuelles entraînent bien souvent des déséquilibres dans notre corps. La bonne nouvelle est qu'on peut allier plaisir et santé ! Et lorsqu'elle ne pose plus problème, l'alimentation devient alors bénéfique pour notre être tout entier...

Cet atelier vous permettra de connaître nos besoins nutritifs principaux, les manques et excès les plus habituels, et des moyens faciles pour équilibrer au mieux nos assiettes.

Nos émotions dans notre corps

"Emotion" vient du verbe "mouvement" : elles circulent et doivent pouvoir s'exprimer. D'ailleurs, tout ce qui ne s'exprime pas s'imprime ! Elles font partie de nous et influencent fortement tout notre organisme, notre fonctionnement, notre équilibre.

Quel est leur rôle, qu'est-ce qu'on peut en faire ? Pourquoi est-ce si important de les écouter... de s'écouter ! Cet atelier présentera des réponses alimentaires et hygiénistes, mais aussi des plantes sous différentes formes, fleurs de Bach, huiles essentielles, gemmothérapie...