

## Présentation des Ateliers bien-être - Céline Bousselet - Source Naturelle

### - Atelier méditation olfactive

12€ par personne. Places limitées. Durée : 45min

Besoin de **détente** ? Besoin de **voyage** ? Besoin de **lâcher prise** ?

*Prenez un moment rien que pour vous ! Venez découvrir les bienfaits des huiles essentielles.*

**Cette séance s'adresse** à toute personne qui a besoin de confiance en soi et d'estime de soi, de mieux vivre ses émotions, de se concentrer sur le moment présent, de lâcher prise, d'apaiser les tensions du corps et de l'esprit, en cas de stress, d'anxiété, de troubles du sommeil, de fatigue.

L'olfaction est la fonction permettant la perception des odeurs. Cette méthode consiste à respirer profondément une huile essentielle. Nous savons aujourd'hui que le pouvoir des odeurs a un impact sur le cerveau. Cette odeur permet de court-circuiter le mental pour atteindre l'inconscient qui est le siège des émotions.

Pour s'inscrire, merci de me contacter au 06 21 65 00 45 pour réserver votre place.

Si vous souhaitez plus d'informations, n'hésitez pas à me contacter.

### - Atelier d'aromathérapie familiale

24€ par personne (y compris le roll-on ou le spray). Places limitées. Durée : 1h30

Avec différents thèmes : découverte des huiles essentielles, trousse d'huiles essentielles d'Automne, les huiles essentielles et le stress, découverte des hydrolats, trousse d'huiles essentielles d'Hiver.

#### ➤ **Atelier de découverte des huiles essentielles :**

Cet atelier bien-être a pour objectif de vous apporter les connaissances nécessaires à une meilleure compréhension des huiles essentielles. Il est **idéal pour faire ses premiers pas en aromathérapie**.

**Le contenu sera de connaître** les différentes voies d'administration des huiles essentielles, les critères de qualité d'une huile essentielle, des huiles essentielles à avoir avec soi et bien d'autres choses encore.

Vous repartirez avec un roll-on fabriqué par vos soins avec une huile essentielle que je vous aurais présenté.

#### ➤ **Atelier de découverte des hydrolats :**

Cet atelier bien-être a pour objectif de vous apporter les connaissances nécessaires à une meilleure compréhension des hydrolats. Il est **idéal pour faire ses premiers pas en hydrolathérapie**.

**Le contenu sera de connaître** ce que c'est un hydrolat, ses utilisations, ses critères de qualité et bien d'autres choses encore.

Vous repartirez avec un spray fabriqué par vos soins avec un hydrolat que je vous aurais présenté.

#### ➤ **Atelier les huiles essentielles et le stress et trousse d'huiles essentielles d'Hiver :**

**Le mieux pour vous si vous débutez dans les huiles essentielles, je vous conseille avant de faire ceux-là, d'assister à l'atelier de découverte des huiles essentielles.**

Cet atelier bien-être a pour objectif de vous apporter les connaissances nécessaires à une meilleure compréhension des huiles essentielles et à une meilleure utilisation. Nous aborderons dans ces ateliers le détail de plusieurs huiles essentielles que vous pourrez utiliser suivant ces thèmes.

Vous repartirez avec un roll-on fabriqué par vos soins avec une huile essentielle que je vous aurais présenté.

Pour s'inscrire à l'un de ces ateliers bien-être, merci de me contacter au 06 21 65 00 45 pour réserver votre place.

Si vous souhaitez plus d'informations, n'hésitez pas à me contacter.