

# ATELIERS BIEN-ÊTRE



SOPHROLOGIE - NATUROPATHIE ET  
ACCOMPAGNEMENT ÉNERGÉTIQUE

Séance unitaire : 30€ ou Pack 5 séances : 125€

**ELSA**


Sophrologue et naturopathe. Passionnée, elle met son expertise en phytothérapie, aromathérapie et hygiène de vie au service de votre équilibre. Son approche holistique est la clé pour retrouver une santé durable.

**MÉLANIE**

Sophrologue et énergéticienne expérimentée, vous guide vers un mieux-être émotionnel et énergétique. Grâce à ses techniques douces et efficaces, elle vous aide à retrouver votre sérénité et à libérer tout votre potentiel.

Vous avez la liberté de vous inscrire  
uniquement aux ateliers qui vous intéressent.

PLACES LIMITÉES



# PROGRAMME

Sophrologie et Accompagnement énergétique

04/10

DÉTOX AVANT HIVERNATION ET SOMMEIL RÉPARATEUR.  
Préparer le corps et l'esprit au repos et à la régénération.

01/11

RENFORCEMENT DU  
SYSTÈME IMMUNITAIRE ET VITALITÉ.  
Ancrage et force intérieure pour les mois froids.

13/12

LÂCHER PRISE ET SÉRÉNITÉ.  
Gérer la pression des fêtes et cultiver la gratitude.

10/01

INTENTION ET RENOUVEAU.  
Définir ses objectifs et créer la vie que l'on désire.

# PROGRAMME

Sophrologie et Accompagnement énergétique

07/02

ÉMOTIONS, CŒUR ET VIE INTIME.  
Cultiver l'amour de soi et des autres.

07/03

ÉVEIL ET CRÉATIVITÉ.  
Exprimer sa singularité et laisser éclore ses projets.

18/04

DÉTOX PRINTANIÈRE ET NETTOYAGE ÉNERGÉTIQUE.  
Purifier son corps et son esprit pour un nouveau cycle.

30/05

ANCRAGE ET CONNEXION À LA NATURE.  
Se reconnecter à la Terre et libérer sa vitalité.

27/06

LIBÉRER SON POTENTIEL ET RAYONNER.  
Éliminer les blocages pour exprimer sa lumière intérieure.

# PROGRAMME

## *Naturopathie et sophrologie*

### **Samedi 27 septembre 2025**

Conseils de la rentrée, bonnes habitudes pour le cycle circadien

### **Samedi 25 octobre 2025**

Sommeil conseils hygiénistes, plantes et huiles essentielles du sommeil

### **Samedi 22 novembre 2025**

Booster son système immunitaire et préparer les maux de l'hiver. Fabrication de son stick aux huiles essentielles

### **Samedi 20 décembre 2025**

Conseils alimentaires pour les fêtes, tisane/décoction digestion facile

### **Samedi 24 janvier 2026**

Renouveau féminin : conseils hygiénistes, plantes de la femme, endométriose et alimentation adaptée

# PROGRAMME

## *Naturopathie et sophrologie*

### **Samedi 21 février 2026**

Gestion émotions, fleurs de Bach et olfactothérapie fabrication de son stick apaisant aux huiles essentielles

### **Samedi 21 mars 2026**

Graines germées , les faire pousser, l'utilisation dans l'alimentation et germination intérieure

### **Samedi 25 avril 2026**

La détox du printemps et la sève de bouleau

### **Samedi 23 mai 2026**

Balade naturo et marche en pleine conscience -parc de la grande corniche-

### **Samedi 20 juin 2026**

Lymphes et rétention d'eau : auto réflexologie plantaire et auto massages circulatoires pour stimuler la circulation