

Atelier Naturo

- À la découverte de l'alimentation vraie
- Mon petit déjeuner idéal
- Je réalise mes jus de légumes
- Je fais mon pain au levain maison
- Tout savoir sur le sucre
- Je renforce mes défenses immunitaires
- J'ouvre mon sens olfactif aux huiles essentielles
- Je prends soin de mes émotions avec les fleurs de Bach

N'hésitez pas à me contacter pour un thème personnalisé !

Atelier cuisine

A la découverte de l'alimentation vivante selon l'approche naturopathique

Ensemble nous réalisons un plat de votre choix et j'évoque des concepts alimentaires naturopathique.

Durée : environ 2h en fonction du choix

Choix : préparation d'une pâtisserie veggie, cuisine avec les plantes sauvages, energy balls, adaptation d'un plat rapide (type pizza, burger) fait maison, préparation d'une entrée (terrines végétale, crudités), plat à IG bas

Autres choix possibles sur demande

+ Découverte des jus de légumes (*option supprimable*)

**Matériel fourni besoin d'un accès à une cuisine équipée.*

Atelier D.i.y "Je fais moi-même"

Nous réalisons ensemble 2 cosmétiques au choix et vous repartez avec vos produits et la recette.

Durée : environ 1H

Choix : shampoing solide, dentifrice, déodorant solide, crème corps, parfum solide, bombes de bain effervescentes, lait de bain, maquillage : mascara, eye-liner, rouge à lèvres ...

Autres choix possibles sur demande

**Matériel fourni*

En individuel

Réflexologie plantaire

La réflexologie plantaire est un art millénaire d'origine chinoise, s'adressant à tous et à toutes (hommes, femmes, enfants) sans limite d'âge, qui consiste en un massage réalisé avec les doigts par pression des zones réflexes des pieds.

La réflexologie plantaire procure une détente profonde et renforce les défenses naturelles de l'organisme. En prévention la réflexologie plantaire est idéale pour maintenir un équilibre général. Cette technique peut également être un accompagnement quant aux différents maux de la vie quotidienne.

Contre-indications : les 3 premiers mois de grossesse, infections graves, maladies cardiaques et digestives importantes, phlébite déclarée, pied blessé.

Shiatsu

Le Shiatsu est une technique japonaise qui permet, par pression des mains le long des méridiens, de dissoudre les blocages et de réguler la circulation énergétique. Il s'agit avant tout d'une technique manuelle s'inscrivant dans une démarche préventive et ne comportant aucune contre-indication. A partir de 8 ans.

