



Ateliers & Interventions

Naturopathie pratique — particuliers, familles, entreprises et associations

Naturopathe depuis 2018, je vous accompagne — pour un EVJF ou un anniversaire entre amis, une action bien-être en entreprise, une animation en MJC, centre de loisirs ou EHPAD — à travers des ateliers qui rendent la naturopathie concrète et vivante : alimentation, respiration, huiles essentielles, fleurs de Bach deviennent des outils que vous pouvez utiliser dès le lendemain.

Chaque atelier associe des explications claires, des échanges et un temps pratique. Vous repartez avec des clés pour votre quotidien et, pour la plupart des formats, avec une création réalisée de vos mains. Public adulte (18 ans et +), sauf mention contraire pour les formats enfants.



Un atelier de groupe, en pratique

+ Atelier découverte (18 ans et +)

20 €/pers

Un format léger et convivial pour découvrir un thème en douceur : échanges, conseils applicables tout de suite, dégustation ou démonstration. 1h, jusqu'à 12 personnes.

Atelier Tisanerie

Un voyage sensoriel au cœur des plantes, sur le thème de votre choix — sommeil, douleurs articulaires, détox...
Dégustation de deux mélanges et un sachet personnalisé à emporter.

À la découverte de l'alimentation vraie

Comprendre les bases d'une alimentation vivante et nourrissante, pour retrouver énergie et vitalité au quotidien.

Tout savoir sur le sucre

Démêler le vrai du faux sur le sucre : ses effets sur le corps et les bonnes alternatives naturelles à adopter.

Mon petit-déjeuner idéal

Composer un petit-déjeuner qui tient vraiment la route, pour dire adieu au coup de barre de 11h.

Spécial printemps — détox douce

Accompagner en douceur le corps dans sa détox naturelle de printemps : drainage, alimentation vivante, et une tisane drainante à déguster sur place.

Mon enfant au naturel

Jeune parent en quête de repères naturels ? Sur le thème de votre choix — sommeil, immunité, éveil émotionnel, diversification alimentaire... — les bases de la naturopathie appliquées aux 0-6 ans, entre parents, sans les enfants.

Un thème personnalisé peut aussi être construit sur demande, adapté à votre groupe ou votre entreprise — en découverte comme en complet.



Ateliers thématiques — suite

+ Atelier complet (18 ans et +)

30 €/pers

Le format signature : la même richesse de contenu, prolongée par un temps de fabrication guidé. Vous repartez avec votre propre création, prête à l'emploi. 1h30, jusqu'à 10 personnes.

♥ Gestion des émotions

Il vous arrive d'être à cran sans trop savoir pourquoi ? Apprenez à décoder vos émotions grâce à la Roue des émotions, et repartez avec une sélection de fleurs de Bach et une synergie d'huiles essentielles pour retrouver l'apaisement au quotidien.

⚠ Certaines huiles essentielles déconseillées en cas de grossesse.

☺ **Format famille dès 8 ans**

✦ Vers une rentrée zen

La pression monte déjà à l'idée de la rentrée ? Retrouvez calme et énergie grâce à des clés naturopathiques anti-stress, et composez votre propre roll-on aux huiles essentielles à garder toujours sur vous.

⚠ Déconseillé en cas de grossesse (1er trimestre).

☺ **Format famille dès 8 ans**

❄ Je me prépare pour l'hiver

Fatigue, petits rhumes à répétition : et si on blindait vos défenses avant l'hiver ? Alimentation, plantes et gestes simples, complétés par un roll-on immunité composé sur place.

⚠ Déconseillé en cas de grossesse.

☀ Ma trousse d'été naturopathique

Digestion capricieuse, piqûres, coups de soleil : les petits tracas de l'été ont leurs solutions 100% naturelles. Repartez avec votre huile après-soleil maison, prête à glisser dans la valise.

⚠ Base millepertuis photosensibilisante : usage soir ou zones non exposées.

☺ **Format famille dès 8 ans**

+ Oh mes articulations !

Craquements, raideurs, douleurs qui reviennent : comprenez enfin ce qui se joue dans vos articulations, et repartez avec une bouillotte sèche aux plantes, à utiliser chaud ou froid selon le besoin.

⚡ Le stress au travail

Trois minutes pour désamorcer une montée de stress, même en pleine réunion : des points de pression et des gestes d'auto-massage à réutiliser directement au bureau, sans rien à emporter.

🧠 Charge mentale & équilibre pro/perso

Toujours cette impression d'avoir la tête pleine, même le week-end ? Des outils concrets pour l'alléger, et une sélection de fleurs de Bach composée selon vos besoins du moment.

🌙 Sommeil & détox digitale

Écrans, ruminations, réveils nocturnes : comprenez ce qui perturbe vraiment votre sommeil, identifiez votre profil, et repartez avec un geste d'auto-massage plantaire à pratiquer chaque soir.

♀ Ménopause et équilibre hormonal

Bouffées de chaleur, sommeil chahuté, humeur qui varie : abordez cette étape de vie avec des solutions naturopathiques douces, et un spray fraîcheur à l'hydrolat composé sur place.

Un thème personnalisé peut aussi être construit sur demande.



DIY, Neurographica & Réflexologie

Atelier DIY — « Je fais moi-même » (18 ans et +)

Fabriquez vos propres cosmétiques naturels — en 1 ou 2 créations selon la formule choisie — en comprenant la logique naturopathique derrière chaque ingrédient. Vous choisissez parmi la liste ci-dessous, quelle que soit la formule.

✂ 1 création

30 €/pers · 1h15

✂ 2 créations

45 €/pers · 2h

Créations possibles : Baume (Réconfort hiver ou Articulations) · Roll-on (Zen anti-stress ou SOS Piqûres) · Soin après-soleil · Crème hydratante · Déodorant · Dentifrice · Shampoing/soin cheveux · Spray tonus · Gommage corps · Huile de massage ciblée

△ Certaines créations à base d'huiles essentielles sont déconseillées en cas de grossesse ou d'allaitement — merci de me le signaler avant l'atelier.

Dessin Neurographique (ado & adulte)



👤 Séance collective

30 €/pers · 2h

Envie de dénouer ce qui vous pèse, sans forcément mettre de mots dessus ? Le Dessin Neurographique transforme vos tensions en clarté grâce à des lignes, des formes et des couleurs — une méthode simple et étonnamment efficace, qui ne demande aucun talent artistique. Vous repartez avec votre dessin et une vraie sensation de légèreté. De 4 à 10 personnes.

Réflexologie plantaire (tous âges)

👤 Séance individuelle — en partenariat

60 €/pers · 1h/pers

Un moment de détente profonde à offrir à vos résidents ou collaborateurs : la réflexologie plantaire stimule les zones réflexes du pied pour relâcher les tensions, apaiser le corps et soutenir ses capacités naturelles de régulation. Une prestation clé en main, idéale en EHPAD, gîtes et chambres d'hôtes ou espaces bien-être disposant déjà d'une table de massage.

△ Contre-indiquée en cas de grossesse (1er trimestre), phlébite, fracture récente ou infection cutanée du pied — merci de me signaler toute situation médicale particulière.



Ateliers enfants & familles



Ateliers enfants en pratique

De la naissance à 6 ans



Parents-Enfants au fil des saisons

18 € (0-3 ans) • 20 € (3-6 ans)

Un moment de complicité rien qu'à vous deux : la réflexologie plantaire sur tapis (chacun apporte le sien) pour renforcer votre lien, apaiser et détendre votre enfant, associée à un zoom naturo et médecine chinoise qui change à chaque saison. 0-3 ans (45min, max 6) — 3-6 ans (1h, max 10). Parent accompagnant inclus.

Dès 4 ans



Mes émotions en couleurs

15 €/enfant • 45min-1h

La Roue des émotions revisitée pour les plus jeunes : à l'aide de dessins, de couleurs et d'un jeu de cartes-émotions, votre enfant apprend à reconnaître ce qu'il ressent et à le nommer avec ses propres mots, dans un cadre ludique et bienveillant. Dès 4 ans, jusqu'à 10 enfants.

Dès 8 ans — ateliers thématiques en famille

Tarif duo (1 parent + 1 enfant) : 45 € — enfant supplémentaire : +15 €. Même durée que la version adulte (1h30).

✦ Vers une rentrée zen — format famille

Aborder la rentrée avec calme et énergie en famille, avec un roll-on aux huiles essentielles que petits et grands composent ensemble.

⚠ Déconseillé en cas de grossesse (1er trimestre).

♥ Gestion des émotions — format famille

Découvrir ensemble la Roue des émotions pour mieux comprendre ce que l'on ressent, et repartir avec une création à partager en famille.

⚠ Certaines huiles essentielles déconseillées en cas de grossesse.

☀ Ma trousse d'été naturopathique — format famille

Digestion, piqûres, coups de soleil : les indispensables de l'été à découvrir ensemble, avec une huile après-soleil que petits et grands fabriquent en duo.

⚠ Base millepertuis photosensibilisante : usage soir ou zones non exposées.

Escape game — un format à part



Escape game nature & naturopathie

180 € forfait • 1h30

Bien plus qu'un jeu : un vrai outil pédagogique. Conçu pour les enfants (les adultes sont toujours les bienvenus !), il fait découvrir la nature de façon indirecte et ludique, à travers des énigmes variées. 5 équipes de 2 à 4 joueurs partent à la recherche de 4 plantes pour préparer l'antidote qui sauvera la fée Flora et son village, en développant observation, logique et esprit de collaboration. Idéal pour centres de loisirs, écoles, anniversaires ou événements en famille. 2 formules selon l'âge (8-11 ans / 12 ans et +). Tout est fourni, rien à préparer de votre côté.



Conditions pratiques

Prestation	Durée	Tarif
Atelier découverte	1h	20 €/pers
Atelier complet	1h30	30 €/pers
DIY 1 création	1h15	30 €/pers
DIY 2 créations	2h	45 €/pers
Dessin Neurographique (collectif)	2h	30 €/pers
Réflexologie (partenariat, lieu équipé)	1h/pers	60 €/pers
Parents-Enfants (0-3 ans)	45 min	18 €/enfant
Parents-Enfants (3-6 ans)	1h	20 €/enfant
Mes émotions en couleurs (enfants)	45min-1h	15 €/enfant
Atelier thématique famille (duo parent+enfant, dès 8 ans)	1h30	45 €
Escape game (10-20 participants)	1h30	180 € forfait

Matériel, ingrédients et supports fournis pour tous les ateliers (hors tapis de yoga, à apporter pour l'atelier parents-enfants). Frais de déplacement : 0,45 €/km au-delà de 5 km.

Réservation et paiement

- Acompte de 30% à régler 3 semaines avant la date, pour l'achat du matériel · solde le jour de l'atelier
- Annulation gratuite si prévenue plus de 3 semaines avant la date
- Acompte conservé si annulation entre 3 et 2 semaines avant la date
- 50% du montant total dû si annulation à moins de 2 semaines de la date

⚠ Précautions générales

Les huiles essentielles utilisées en atelier sont dosées et encadrées pour un usage sûr en groupe. Elles restent déconseillées, sauf mention contraire, aux femmes enceintes ou allaitantes, ainsi qu'aux personnes épileptiques, asthmatiques ou sous traitement médical. N'hésitez pas à me signaler votre situation avant l'atelier : je pourrai adapter la formule proposée.

Envie d'organiser un atelier ?

Écrivez-moi ou appelez-moi pour construire ensemble le format qui correspond à votre groupe, votre entreprise ou votre événement.