



*La nature*  
DANS TOUS LES SENS

## ATELIERS JANVIER - FÉVRIER & MARS

**SAMEDI 16 JANVIER - 10H00**

### **Atelier soins du visage - 45€**

Crème hydratante aux huiles essentielles  
Roll on yeux anti poches, anti cernes & anti-rides.

**SAMEDI 16 JANVIER - 14H30**

### **Atelier « Pourquoi les régimes font-ils grossir? Comment arrêter les régimes pour commencer à maigrir ?- 35 €. NOUVEAU**

Atelier en 2 parties :

**- Première partie animée par Véronique « du pep's dans votre assiette » :**

Pourquoi les régimes font-ils grossir ? Ou comment arrêter les régimes pour commencer à maigrir ? Du pep's dans votre assiette vous propose un atelier pour apprendre à dénouer le vrai du faux autour des régimes et de l'alimentation. Quelles sont les bonnes pratiques alimentaires pour mincir ? Et comment trouver son rythme et se simplifier la vie au quotidien pour manger bien, bon et gourmand:)

**- Deuxième partie animée par Céline**

Comment rééquilibrer la dimension psycho-émotionnelle (pulsions alimentaires, peurs, confiance, découragement...) pour favoriser la perte de poids (et son maintien) grâce aux fleurs de Bach et aux huiles essentielles.

**SAMEDI 23 JANVIER - 10H00**

### **Atelier soins des cheveux - 40 €**

Shampooing solide -  
Masque après-shampooing.

**SAMEDI 30 JANVIER - 10H00**

### **Atelier saponification à froid - 40 €**

Théorie & mise en pratique :  
fabrication de savons saponifiés à froid et surgras.

**SAMEDI 06 FÉVRIER - 10H00**

### **Atelier cosmétique HIVER - 45€**

Crème pour les mains -  
Baume à lèvres -  
Baume pour le corps.

**SAMEDI 13 FÉVRIER - 10H00**

### **Atelier gestion des émotions grâce aux fleurs de Bach - 35€**

Découvrez les 38 fleurs de Bach et leurs effets positifs pour mieux gérer vos émotions. Vous apprendrez pourquoi et comment les utiliser. **Réalisation d'un flacon personnalisé de fleurs de Bach à la fin de l'atelier.**

**SAMEDI 20 FÉVRIER - 10H00**

### **Atelier soins du visage - 45€**

Crème hydratante aux huiles essentielles  
Gommage douceur.



*La nature*  
DANS TOUS LES SENS

## ATELIERS JANVIER - FÉVRIER & MARS

### SAMEDI 27 FÉVRIER - 10H00

#### **Atelier « zéro déchet » - 45 €**

Shampooing solide aux huiles essentielles -  
Déodorant crème -  
Dentifrice solide.

### SAMEDI 06 MARS - 10H00

#### **Atelier aromathérapie - 40 €**

#### **Découverte des huiles essentielles**

Qu'est ce que l'aromathérapie ?  
Comment agissent les huiles essentielles?  
Comment lire une étiquette  
Les différentes façons de les utiliser  
Comment les conserver? ...

#### **Fabrication d'un roll on aux huiles essentielles.**

### SAMEDI 13 MARS - 10H00

#### **Atelier soins des cheveux - 40 €**

Shampooing solide -  
Spray démêlant, protecteur et nourrissant.

### SAMEDI 20 MARS - 10H00

#### **Atelier soins du corps - 45 €**

Gel douche -  
Gommage gourmand -  
Lait pour le corps.

### SAMEDI 27 MARS - 10H00

#### **Atelier soins du visage - 45€**

Crème hydratante aux huiles essentielles -  
Roll on yeux anti poches, anti cernes & anti-rides.

#### **ENVIE D'UN ATELIER SUR-MESURE ?**

N'HÉSITEZ PAS À VOUS RENSEIGNER,  
NOUS NOUS ADAPTONS À TOUTES LES DEMANDES (EVJF - BABY SHOWER - ANNIVERSAIRE - ATELIER ENTRE COPINES ...)