

ATELIERS « MIEUX-ÊTRE » à GRENADE

Pratiquer, échanger,
acquérir un savoir-faire à usage familial.

SOPHROLOGIE

SOMMEIL

Connaître et améliorer son sommeil : bilan, conseils et exercices pratiques.

Protocoles de sophrologie,
aromathérapie, auto-massages...

Fiches techniques à emporter

STRESS

Notion de « stress ». Reconnaître les symptômes qui doivent nous alerter, apprendre et pratiquer les exercices pour les neutraliser. Fiches techniques à emporter.

APPRIVOISER LE POSITIF

, ou apprendre à voir le verre à moitié plein...

Apprendre et pratiquer les exercices pour mobiliser le positif au niveau du corps, de l'esprit, des sentiments. Fiches techniques à emporter

MOTIVATION

(Re)faire des projets, et trouver l'énergie, la motivation pour les mettre en œuvre. Apprendre et pratiquer les exercices associés.

DEUIL

Perte d'un être cher, séparation, changement de situation,...

PREPARER UN EVENEMENT

Naissance, examens, intervention chirurgicale, compétition sportive, ou discours en public, ... comment se préparer pour donner le meilleur de soi au moment voulu. Apprendre et pratiquer les exercices associés.

SOPHROLOGIE ET COUPLE

Les apports de la sophrologie caycédienne pour re-contacter, cultiver ou développer l'espace de rencontre ; percevoir le sentiment d'amour conjugal au-delà du quotidien, des situations ou des faits, et vivre sa continuité depuis la rencontre vers le futur.

Possibilité de pratique en individuel, en couple et en ateliers.

Au-delà du couple, s'applique à la relation aux êtres chers.

LE PARDON

Le pardon acte initiateur, qui permettra de re-créeer un espace inter-relationnel.

Le phénomène du pardon, qui se poursuit dans la durée, libérateur de ressentiment.

La demande de pardon, générateur de paix et facilitateur.

Le pardon, au-delà de la notion de justice, qui redonne de la dignité à une personne, permet de reconnaître ses valeurs, au-delà de ses faits passés.

AROMATHERAPIE

A chaque atelier, fabrication d'un produit au choix à emporter

Trousse à usage familial

Recettes et utilisation pour les petits maux du quotidien.

L'équilibre par les huiles essentielles

Bases de l'aromathérapie et usage pour équilibrer le physique, le mental, et l'émotionnel.

Fabrication d'une brume bien-être.

Brumes de couleurs

Utilisation des huiles essentielles pour équilibrer nos énergies (chakras)

Fabrication d'une « brume de couleur ».

Gels douches et bains aux huiles essentielles

Recettes (zen, pep's, fleuri,...) et fabrication.

Huiles de massage et laits pour le corps

Recettes à tester (décontracturant, cellulite, circulation, détente, sensuel) et atelier de fabrication d'un produit.

Huiles essentielles et émotions

Recettes à tester (confiance, peurs, anxiété, angoisse, deuil,...) et fabrication d'un produit.

Parfum aux huiles essentielles

Notions de notes de fond-cœur-tête et HE associées.

Composition d'une base, recette pour parfum solides ou liquide.

Huiles essentielles pour l'hiver

Connaitre les HE indispensables en hiver. Recettes et modes d'utilisation pour prévenir et soigner les maux de l'hiver

Aromathérapie des saisons

Voir chapitre « ENERGETIQUE »

MASSAGE «bien-être »

MASSAGE des pieds

Gestes de base, notions de circulation d'énergie, auto-massage, échange si souhaité.
Aromathérapie associée à emporter.

MASSAGE de la tête

Gestes de base, notions de circulation d'énergie, auto-massage et échange si souhaité.
Aromathérapie associée, à emporter

MASSAGE assis habillé

Massage simple à usage familial, adossé à une table ou au bureau, Gestes de base, pratique, fiches à emporter.

MASSAGE du dos

Gestes de base, notions de circulation d'énergie.
Aromathérapie associée (détente, décontracturant,...) à emporter.

ENERGETIQUE

Bases et notions d'énergétique chinoise, application avec le Do-In.

Fiche mémo à emporter

Principes énergétiques et saisons , aromathérapie énergétique associée aux éléments et méridiens. Bases et fabrication des compositions aromatiques associées aux saisons.

*Si vous souhaitez être averti **des nouveautés et dates de stage**, il suffit de m'envoyer votre mail ou numéro de téléphone.*

Programme adapté sur-mesure en individuel.(possibilité de mixer plusieurs thèmes, cartes-cadeau...)

N'hésitez pas à m'appeler pour demander un stage aux date et heure qui vous conviennent.

Renseignements et inscriptions :

Christine VALLOT,

au 06.19.04.11.99.

Détails sur le site : www.sophrologuechristinevallot.fr