



Le corps physique, le mental et le spirituel sont étroitement liés et les maladies physiques ne sont souvent que la conséquence d'un déséquilibre émotionnel, d'une démotivation ou d'un état d'âme.

L'aromathérapie nous offre une gamme étendue d'huiles essentielles calmantes, relaxantes, rééquilibrantes et optimisantes pour nous aider à mieux gérer notre stress et retrouver notre sérénité au quotidien.

Parce que le stress s'exprime différemment pour chacun, on choisira des huiles essentielles selon la nature du stress. L'huile essentielle d'Angélique aidera par exemple ceux qui ont tendance à reporter leur stress sur les intestins ou l'estomac ; l'huile essentielle d'Ylang-Ylang apaise le stress cardiovasculaire lié à l'hypertension artérielle et aux palpitations ; l'huile essentielle de Laurier noble calme le trac et favorise la confiance en soi ; l'huile essentielle d'Encens oliban soulage les tensions nerveuses...

### **L'aromathérapie apporte de nouvelles solutions face aux stress de la vie.**

Nous parlerons de tout ce qu'engendre le stress : angoisses, insomnies, anxiété, nervosité...

**"Pour jouir d'une vie heureuse et accomplie, la clé est l'état d'esprit. C'est là l'essentiel."**

**Dalaï Lama**



**Un support de cours détaillé vous sera remis.**

À la fin de cet atelier, chaque participant emportera des produits fabriqués par ses soins et selon ses besoins.

En groupe (12 maxi).

Cet atelier se déroulera dans une ambiance chaleureuse et conviviale

**Au 5 rue de l'église 58190 NUARS**

**Horaire : 14h – 17h**

**Tarif : 40€ l'atelier**

**Réservation obligatoire (places limitées) et**  
**renseignements auprès de :**



[www.valerielowenbruck.com](http://www.valerielowenbruck.com)

[valerielowenbruck@gmail.com](mailto:valerielowenbruck@gmail.com)

**06 30 21 16 16**