

Journée découverte aromathérapie & sophrologie

Prochaine date : 8 juillet 2023

Associer sophrologie et aromathérapie
c'est démultiplier les bienfaits des deux disciplines.

Les techniques de relaxation, respiration, visualisation,
soutenues par l'olfaction d'huiles essentielles,
permettent de développer nos capacités à renforcer le positif
pour retrouver bien-être et sérénité.

Les exercices provoquent une grande détente,
aident à faire le tri et à y voir plus clair.
Ils aident au lâcher-prise corps-esprit.



Au cours de cette journée découverte,
alliant une introduction aux deux disciplines
puis des séquences thématiques pratiques,
vous expérimenterez l'association sophro-aroma.

Parce que la pratique est bien la meilleure façon
d'être convaincu.e !

Mieux vivre ses journées pour bien dormir la nuit

Par Catherine, Sophrologue, et Séverine, Aromatologue

Qui sommes-nous ?

Catherine, sophrologue, certifiée RNCP, spécialisée dans les questions relatives aux rythmes de vie et notamment du sommeil, j'ai à coeur de favoriser l'épanouissement des personnes dans leur vie personnelle et professionnelle à travers la pratique des exercices de sophrologie.

Séverine, certifiée en aromathérapie scientifique et médicale, formée également à l'aromathérapie énergétique, j'ai fondé l'association Sèvessentielle qui propose des conférences et ateliers permettant de découvrir l'univers bienfaisant des huiles essentielles et de les utiliser en sécurité. Plus d'infos sur www.sevessentielle.fr.

Les valeurs qui nous animent sont le partage, le respect, l'éthique, prendre soin de l'autre en le guidant vers le chemin de l'autonomie.

Programme de la journée découverte

"Mieux vivre ses journées pour bien dormir la nuit"

9h30 : accueil

10h

- Aromathérapie, Sophrologie, qu'est-ce-que c'est ?
- Prendre soin de soi avec les huiles essentielles
- Développer la détente avec la sophrologie

Pause déjeuner libre (12h30-14h00)

- Se préparer au sommeil
- La respiration l'alliée d'un sommeil de qualité
- L'état émotionnel propice à un bon sommeil

16h30/17h : fin de la journée

Au cours de cette journée, vous découvrirez la sophrologie et l'aromathérapie sous le prisme de la détente, de la respiration et du sommeil mais plus largement vous allez acquérir des techniques simples que vous pourrez reproduire.

Grâce à une meilleure perception de ses émotions, la sophro-aromathérapie aide à les gérer, avec une diminution du stress, de la fatigue, mais aussi des tensions physiques qui en découlent.

Infos pratiques

Tarif : 70 € la journée (hors repas, à la charge des participants)

Le coût comprend la journée découverte, l'envoi d'un support numérique à l'issue de la journée ... et une petite surprise !

Règlement uniquement par virement, avant l'atelier.

La journée découverte est confirmée dès que 6 inscriptions sont atteintes. L'inscription est confirmée à l'encaissement du règlement (aucun remboursement ou avoir possible).

Prochaine date : le 8 juillet 2023

Horaires : 9h30 - 17h.

Lieu : Paris 19ème - Métro Ourcq (ligne 5)

Contact & Inscription : sevessentielle@gmail.com et catherine.bertram73@gmail.com