

Les ateliers bien-être de l'Herboristerie

OCTOBRE

SAMEDI 04 OCTOBRE

10H30-12H30

CRÉER VOTRE INFUSION PERSONNALISÉE

- Comment associer les plantes selon ses besoins (digestion, sommeil, énergie, stress...)
- Les bonnes pratiques d'infusion (temps, dosage, eau)
- Atelier pratique : Créer et repartez avec votre mélange d'infusion

Animé par Marine



SAMEDI 11 OCTOBRE

10H30-12H30

BOOSTER IMMUNITÉ & MORAL : S'adapter au changements de saison

- Prévenir la fatigue et restez en forme en automne
- Plantes, alimentation et micro-nutrition pour immunité et moral
- Atelier pratique : olfactothérapie et suivi d'humeur positive

Animé par Marine



Les ateliers bien-être de l'Herboristerie

NOVEMBRE

SAMEDI 8 NOVEMBRE

10H30-12H30

ENFIN BIEN DORMIR !

- Les grandes familles de plantes du sommeil (calmante, réparatrice, régulatrice)
- Conseils naturo pour améliorer la qualité du sommeil
- Atelier Pratique : scan corporel
- Offert : Ebook 21j pour mieux dormir

Animé par Marine



SAMEDI 22 NOVEMBRE

10H30-12H30

LES CYCLES FÉMININS alliés et non ennemis

- Les 4 phases du cycles et leurs énergies
- Alimentation, plantes adaptées à chaque phase
- Les dérèglements hormonaux : SOPK, endométriose, etc...
- Atelier pratique : fiche de suivi de cycle

Animé par Héloïse



Les ateliers bien-être de l'Herboristerie

DÉCEMBRE

SAMEDI 6 DÉCEMBRE

10H30-12H30

MIEUX VIVRE SA MENOPAUSE naturellement

- Les différents maux
- Comprendre ce qu'il se passe dans le corps
- Focus plantes & micro-nutrition
- Offert : livret recettes gourmandes & healthy adaptées

Animé par Marine

SAMEDI 13 DÉCEMBRE

10H30-12H30

STOP AUX BALLONNEMENTS !

- Les causes fréquentes des ballonnements
- Les plantes digestives
- Les bons réflexes alimentaires
- Offert : fiches pratiques et recettes anti-ballonnements

Animé par Marine

