



# CHEMIN NATURO

Nutrition • Micronutrition • Phyto • Aroma

## Ateliers thématiques

Moments agréables et décontractés, les ateliers ont lieu en petits groupes de 8 personnes maximum, afin de favoriser les échanges avec les participants.

S'ils ne remplacent pas une consultation individuelle, les ateliers permettent de découvrir les bienfaits de la naturopathie et de l'aromathérapie sur une thématique précise : stress, émotions, sommeil, enfants, prévention vieillesse, endométriose, confort intestinal...

Chacun repart ensuite avec une fiche récapitulative de l'atelier et un cadeau !

### Les ateliers naturo

2 heures • 150€

Une thématique abordée à travers les différentes techniques naturopathiques : alimentation, micronutrition, hygiène émotionnelle, phytothérapie, aromathérapie... L'occasion pour les participants de découvrir de nombreuses astuces naturelles.

### Les ateliers aroma

2 heures • 150€

Trois ateliers centrés sur l'aromathérapie pour se familiariser avec les huiles essentielles, apprendre à composer sa trousse aroma familiale ou encore à mieux gérer ses émotions grâce à elles. L'idéal pour apprendre à les utiliser de manière sécuritaire et optimale.

### Les cycles d'ateliers

4 x 2 heures réparties sur un an • 550€

Un cycle avec un atelier par saison pour prendre soin de soi toute l'année.

Un autre cycle à destination des femmes atteintes d'endométriose, pour apprendre à mieux vivre au quotidien avec cette maladie grâce à la naturopathie, sur 4 ateliers.



# CHEMIN NATURO

Nutrition • Micronutrition • Phyto • Aroma

## Les Ateliers Naturo • 2 heures • 150€

### Atelier Naturo : Les clés d'une alimentation saine

- Les groupes d'aliments et les nutriments essentiels
- Les modes de cuissons
- Les supers aliments
- Conseils pour améliorer votre alimentation pas à pas
- Le mieux est l'ennemi du bien : éviter les pièges du tout healthy !
- Mon alimentation coup-de-cœur et des exemples de menus

### Atelier Naturo : Mieux gérer son stress

- Les mécanismes et l'impact du stress sur l'organisme
- Equilibre alimentaire et aliments à favoriser
- Les compléments alimentaires utiles
- Les plantes et huiles essentielles anti-stress
- Les techniques de respiration
- L'exposition aux éléments naturels et l'activité physique

### Atelier Naturo : Améliorer son sommeil

- Petit tour d'horizon des mécanismes du sommeil
- Les principaux troubles du sommeil, leurs causes et leurs conséquences
- Optimisez votre alimentation pour mieux dormir
- Activité physique et techniques de respiration pour un meilleur sommeil
- Faites de votre chambre un havre de repos
- Micronutrition, plantes et huiles essentielles au service de votre sommeil

### Atelier Naturo : Prendre soin de ses intestins

- Les rôles de l'intestin
- Les causes et conséquences d'un déséquilibre intestinal
- Protéger son intestin grâce à l'alimentation
- Outils naturopathiques pour rééquilibrer le microbiote
- Intestin et foie : le lien entre les deux et les astuces pour soutenir leur fonctionnement



# CHEMIN NATURO

Nutrition • Micronutrition • Phyto • Aroma

## Les Ateliers Naturo • 2 heures • 150€

### Atelier Naturo : Prévenir pour mieux vieillir

- Une alimentation et une hydratation optimales
- Sommeil, activité physique et relaxation
- Prévenir les troubles cardio-vasculaires
- Protéger ses yeux et préserver sa vision
- Prévenir les troubles ostéo-musculaires
- Préserver sa mémoire et ses fonctions cognitives

### Atelier Naturo : Booster son immunité avant l'hiver

- Une alimentation optimale et énergisante
- Bien dormir, bouger et respirer : le trio gagnant !
- Les compléments alimentaires utiles
- Les plantes, les huiles et les outils naturels pour renforcer votre immunité
- Détox d'automne : favoriser l'élimination des toxines en douceur

### Atelier Naturo : Soulager les troubles articulaires

- Une alimentation anti-inflammatoire
- Une activité physique adaptée
- Les compléments alimentaires utiles
- Les plantes, les huiles essentielles amies des articulations
- Technique de respiration pour soulager la douleur

### Atelier Naturo : Une belle peau au naturel

- Votre peau : ses caractéristiques et ses rôles
- L'alimentation beauté
- La micronutrition au service de la peau
- L'argile, les plantes et les huiles essentielles : amies naturelles de votre peau
- Conseils naturo pour prévenir les rides, atténuer les cicatrices et lutter contre l'acné



# CHEMIN NATURO

Nutrition • Micronutrition • Phyto • Aroma

## Les Ateliers Aroma • 2 heures • 150€

### Atelier Aroma : Les 8 huiles essentielles de base

- Qu'est-ce qu'une huile essentielle ?
- Les conseils pour se procurer des huiles essentielles de qualité
- Utiliser les huiles essentielles en toute sécurité : précautions et règles d'usage
- Les modes d'utilisation
- Composer sa trousse aroma : Les 8 huiles essentielles à avoir chez soi et leurs propriétés

### Atelier Aroma : L'aromathérapie familiale

- Qu'est-ce qu'une huile essentielle ?
- Précautions et règles de sécurité
- Les différents modes d'utilisation
- Les huiles essentielles adaptées à toute la famille : du bébé au sénior, en passant par la grossesse et l'allaitement
- Les huiles végétales et les hydrolats : des compléments indispensables

### Atelier Aroma : Huiles essentielles et émotionnel

- Qu'est-ce qu'une huile essentielle : explications, utilisations et précautions
- Le lien entre huiles essentielles et émotions
- Quelle huile essentielle pour quelle émotion ?
- Les autres bienfaits des huiles essentielles en olfaction



# CHEMIN NATURO

Nutrition • Micronutrition • Phyto • Aroma

## Les cycles d'ateliers • 4 x 2 heures • 550€

### Cycle : Une année en pleine forme

Détoxifier, dynamiser, renforcer ou encore soutenir votre organisme : à chaque saison ses astuces naturelles et ses outils naturopathiques, que vous pourrez découvrir au fil de ces 4 ateliers.

- Atelier 1 : « Faire le plein d'énergie en été »
- Atelier 2 : « Booster son immunité en automne »
- Atelier 3 : « Prévenir les maux de l'hiver »
- Atelier 4 : « Préparer sa détox de printemps »

L'ordre des ateliers peut varier en fonction de la date de démarrage du cycle.

### Cycle : Endométriose au naturel

Réservé aux femmes atteintes d'endométriose, ce cycle d'ateliers leur permettra de découvrir différentes techniques naturopathiques pouvant être utilisées en complément de la médecine, afin de mieux vivre la maladie au quotidien.

Au cours de ces ateliers, nous aborderons ensemble :

- L'alimentation
- La micronutrition et les facteurs environnementaux
- Les outils de phytothérapie et aromathérapie
- La gestion du stress et l'hygiène émotionnelle

## Les options • Sur devis

### Option pratique

Fabrication d'une recette cosmétique , d'une synergie d'huile essentielle ou d'un mélange de plantes pour infusion en fonction du thème de l'atelier.

Les participants repartent avec leur produit et une fiche explicative

### Option détente

Séance de relaxation « Bodyscan » ou séance de cohérence cardiaque pour une pause bien-être.

Tapis de sol fournis

# Elodie Garnier

## Conseillère en naturopathie



A travers des consultations individuelles et des ateliers collectifs, je vous propose ma vision de la naturopathie : simple et accessible au plus grand nombre.

Intervenant en complément de la médecine allopathique, c'est avec bienveillance et sans jugement que j'accompagne mes consultants, que ce soit en prévention ou en cas de troubles et de pathologies chroniques.

Je vous guide et vous propose des astuces et des outils adaptés à votre mode de vie, vos envies et vos possibilités. Mon rôle est également celui d'une éducatrice en hygiène de vie : le but est donc qu'après quelques rendez-vous ensemble, vous puissiez continuer à cheminer vers le mieux-être de manière autonome et devenir ainsi acteur de votre bien-être.

## La naturopathie

Reconnue comme médecine traditionnelle par l'OMS, la naturopathie est un ensemble de méthodes naturelles visant à renforcer les défenses de l'organisme. En considérant le consultant dans sa globalité, l'accompagnement naturopathique se fait sur plusieurs plans : physique, émotionnel, environnemental, socioculturel...

En vue de restaurer ou de maintenir le capital bien-être du consultant, on recherche la cause des symptômes existants, afin de mettre en place un programme personnalisé pour chacun.

La naturopathie s'adresse à tous, que ce soit en prévention ou pour accompagner des pathologies en complément de la médecine classique. Elle peut donc se révéler bénéfique dans de nombreuses situations : troubles du sommeil, troubles articulaires, troubles féminins, troubles digestifs, troubles cardiovasculaires et circulatoires, problèmes de peau, maladies inflammatoires... et bien d'autres encore !

Le plus souvent, le travail s'effectue sur l'alimentation, l'hygiène psycho-émotionnelle et l'activité physique et des outils naturels tels que la phytothérapie, la micronutrition ou encore l'hydrologie peuvent également être utilisés.



CHEMIN NATURO

110 route de Lilaire  
33830 Belin-Beliet

06 84 46 14 60  
contact@cheminnaturo.fr

   
cheminnaturo.fr