

Atelier bien-être

La vérité sur vos cosmétiques et comment prendre soin de notre peau au naturel

samedi 11 juillet 2026 à Embourg

Envie de comprendre réellement ce que vous appliquez sur votre peau ? Besoin de prendre soin de votre peau d'une manière plus saine ?

Cette journée vous plonge au cœur de la vérité sur les cosmétiques du commerce : composition, besoins réels de la peau, et décryptage des étiquettes.

Cette formation vous aide aussi à reprendre le pouvoir sur vos choix en décodant les produits que vous utilisez au quotidien, pour faire place à des alternatives plus saines, naturelles et respectueuses de votre santé et de l'environnement.

Une journée essentielle pour consommer de manière plus consciente, plus saine et découvrir un rituel beauté pour peau en pleine forme.

Apportez votre ou vos produits préférés pour une découverte plus personnelle !



Objectifs :

- ✓ Comprendre les besoins réels de votre peau
- ✓ Savoir lire et décrypter une étiquette cosmétique (INCI) dans les grandes lignes
- ✓ Identifier les ingrédients utiles vs superflus ou controversés
- ✓ Apprendre à choisir un produit adapté à son type de peau
- ✓ Découvrir les bases d'une routine plus naturelle et cohérente

Le programme de cette journée :

Comprendre sa peau & décrypter les bases

Les besoins fondamentaux de la peau (hydratation, nutrition, protection)

Types de peau vs états de peau

Les grandes familles d'ingrédients cosmétiques

Introduction à la lecture INCI

Marketing cosmétique : les pièges les plus fréquents

Analyse concrète & autonomie

Lecture d'étiquettes réelles (produits du commerce)

Identifier les bons et mauvais choix

Comprendre les actifs réellement intéressants

Construire une routine adaptée et simplifiée

Conseils pour consommer plus sainement sans se compliquer

Rituels de beauté, recettes et astuces pour une peau saine et en pleine forme



Votre formatrice

Marine Comhaire est passionnée de médecines douces qu'elle pratique depuis plus de 12 ans.

Elle a créé le centre de formation spécialisé Apotica pour partager sa passion et transmettre ses connaissances.

Elle propose des formations de haute qualité en aromathérapie, Fleurs de Bach, gemmothérapie... Au sein de son établissement à Neupré, elle offre également des consultations en tabacologie et en Fleurs de Bach.

www.apotica.be



En pratique :

de 10h à 16h

Samedi 11 juillet 2026 à 4053 Embourg chez Nathalie, avenue du Cheret 9

Nombre de participants : minimum 5 et maximum 10 personnes.

Prix : 110€ comprenant l'atelier et tout le matériel décrit dans le programme, l'accueil café/thé et le lunch et boissons.

A emporter : de quoi noter

Pour vous inscrire : Envoyez un mail à lesescapadesdenathalie@gmail.com en mentionnant vos nom, adresse, numéro de téléphone, date choisie, nombre de personnes. Pour toute info complémentaire : 0477 95 35 28