

Atelier bien-être

Bien-être du senior grâce à l'aromathérapie et la gemmothérapie

samedi 28 mars 2026 à Embourg

Découvrir comment les huiles essentielles et les bourgeons peuvent soulager les petits maux du quotidien, apporter plus de confort, de vitalité et de sérénité à tout âge.

Cette journée conviviale et accessible à tous permettra de découvrir comment utiliser les huiles essentielles et la gemmothérapie (les bourgeons de plantes) pour apaiser les inconforts du quotidien liés à l'âge.

Les participants apprendront à reconnaître les produits sûrs, à bien les doser, et à les utiliser simplement à la maison, en toute sécurité.

À travers des exemples concrets, des échanges et des démonstrations pratiques, chacun repartira avec des idées faciles à mettre en œuvre pour prendre soin de soi naturellement



Rejoignez-nous pour une journée passionnante et conviviale.!

Votre programme : 20 maux du quotidien étudiés

1. **Fatigue générale** – Retrouver tonus et vitalité naturelle
2. **Sommeil difficile** – Faciliter l'endormissement et améliorer la qualité du repos
3. **Stress et anxiété** – Se détendre et apaiser le mental
4. **Baisse de moral** – Retrouver la joie et l'envie d'entreprendre
5. **Douleurs articulaires** – Soulager les raideurs et améliorer la mobilité
6. **Raideurs musculaires** – Détendre le corps en douceur
7. **Jambes lourdes** – Stimuler la circulation et alléger les sensations de lourdeur
8. **Mauvaise circulation** – Favoriser une bonne oxygénation et vitalité du corps
9. **Hypertension légère** – Aider le corps à retrouver un équilibre émotionnel et circulatoire
10. **Troubles digestifs** – Réduire les inconforts après les repas
11. **Ballonnements** – Faciliter la digestion et réduire les gonflements
12. **Reflux gastrique** – Apaiser le feu digestif avec douceur
13. **Troubles de la mémoire** – Soutenir la concentration et la clarté d'esprit
14. **Manque de concentration** – Retrouver de la vigilance et de la présence
15. **Toux et rhume** – Respirer plus librement avec des huiles adaptées
16. **Sinusite chronique** – Libérer les voies respiratoires naturellement
17. **Peau sèche et démangeaisons** – Nourrir et apaiser la peau mature
18. **Maux de tête** – Apprendre à calmer les tensions naturellement
19. **Bouffées de chaleur** – Réguler le confort hormonal
20. **Sensation de solitude ou perte de motivation** – Retrouver paix intérieure et joie de vivre

Méthodes utilisées

- Découverte sensorielle des huiles essentielles (olfaction, diffusion, application, voie orale)
- Présentation et dégustation symbolique de macérats de bourgeons
- Échanges, conseils et astuces naturelles pour le quotidien

Chaque participant repartira avec :

- Un livret reprenant les 20 maux étudiés et leurs solutions naturelles
- Des recettes simples à refaire chez soi
- Des conseils de prudence adaptés à l'âge et aux traitements fréquents

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 26 mars 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 le matériel décrit dans le programme, l'accueil café/thé et le lunch /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