



MES ATELIERS 2022

PLANTES & TEMPERAMENTS

Delphine Rolland - Thérapeute spécialisée en réflexologie et phyto-aromathérapie

APPRENEZ A CHOISIR LES PLANTES ADAPTÉES
A QUI VOUS ETES



A chacun sa plante...

Les plantes recèlent de mille vertus et nous offrent un large éventail de bienfaits pour soulager nos maux du corps et de l'âme. Que ce soit pour un trouble physique (digestion lente, douleurs articulaire, ménopause, migraine..) ou un déséquilibre émotionnel (angoisse, nervosité, burn out, insomnie..), plusieurs plantes peuvent avoir des effets bénéfiques. Néanmoins elles seront plus ou moins efficaces selon les personnes. En effet nous n'avons pas tous la même constitution, le même tempérament, et de ce fait nous réagissons différemment aux plantes.

Alors comment bien choisir les plantes?

C'est ce que vous découvrirez à travers ce cycle de 5 ateliers.

Au cours de ce cycle vous apprendrez à mieux vous connaître et à savoir choisir les plantes qui vous correspondent le mieux que ce soit sous forme d'huile essentielle, de macérat ou gélule.

Je vous partagerai ma passion pour les huiles essentielles et vous initierai à l'approche tempéramentale.



DÉROULEMENT & INFOS PRATIQUES



LES THEMES DES ATELIERS

Chaque atelier sera dédié à une thématique:

- Atelier 1: Découverte des 4 tempéraments
- Atelier 2: le sommeil,
- Atelier 3: la digestion,
- Atelier 4: le stress, l'anxiété
- Atelier 5: l'immunité

Nous explorerons les troubles qui peuvent se manifester différemment selon les tempéraments. Et vous découvrirez les huiles essentielles et macérats bénéfiques pour chaque profil.

Vous repartirez avec des conseils pratiques que vous pourrez mettre en oeuvre aisément.

INFORMATIONS PRATIQUES

Dates:

le samedi matin de 10h à 12h

26/02-16/04-18/06-01/10-26/11

Lieu:

Le cèdre bleu, 328 rue Jules Guesdes,
59650 Villeneuve Ascq

Tarif:

30 euros par atelier

Forfait 5 ateliers: 125 euros

Inscription: par téléphone au 0623340922

ou par mail delfrolland@gmail.com

