

Bien-être avec les plantes

Animé par :
Emmanuelle Lepaix



RÉUNION D'INFORMATION

**Un atelier pour prendre soin de soi grâce aux
plantes, qui vous apportera des connaissances sur
les vertus des plantes.**

Venez apprendre à utiliser les huiles
essentielles en toute autonomie et sérénité.

La réunion d'information sera suivie de 5
séances (programme au verso) proposées
d'octobre à novembre. Les inscriptions à
l'atelier seront prises à l'issue de la réunion.

« Avec le concours financier de la CNSA dans le cadre
de la conférence des financeurs de la prévention de la
perte d'autonomie des personnes âgées de l'Aude ».

SANTÉ ATELIER



DATE

29
Septembre
2023

09h30

LIEU

**Villesèque-Des-
Corbières**

**Foyer de l'avenir
73, Grand rue**



INFOS

**Entrée libre
et gratuite**

Proposé par



Le programme

ATELIER 1

29
Sept.
2023

09h30
—

Présentation du programme
« Bien-être avec les plantes »
Inscription sur place
Bar à thé et collation

ATELIER 2

13
Oct.
2023

09h30
—

A la découverte de
l'aromathérapie 4 huiles
essentielles pour le quotidien

ATELIER 3

20
Oct.
2023

09h00
—

Visite d'une distillerie locale
La découverte de la
cueillette à la fabrication des
huiles essentielles

ATELIER 4

10
NOV.
2023

09h30
—

Mémoire et circulation
sanguine : Stimuler,
renforcer, maintenir

ATELIER 5

17
Nov.
2023

09h30
—

Stimuler son système immunitaire
grâce aux plantes
Préparation DIY : « par soi-même »
un mélange de plantes

ATELIER 6

24
Nov.
2023

09h30
—

Des huiles essentielles pour
l'hiver : compléter sa trousse

Les séances font appel à tous les sens afin d'aider à la mémorisation grâce à des activités ludiques et pratiques autour des plantes et leurs bienfaits.

Chaque séance se terminera par un temps d'échange et de partage convivial autour d'un « Bar à thé » accompagné de sa collation.

Renseignements auprès de la mairie de Villesèque au 0468459165