effica Zen
ateliers de bien-être au travail

AROMATHÉRAPIE



OBJECTIF

Prévention santé et bien-être par les huiles essentielles

SANTÉ PHYSIQUE

L’aromathérapie est l'utilisation des composés aromatiques extraits de plantes, les huiles essentielles, à des fins thérapeutiques. Les indications santé sont nombreuses : les infections, l’anxiété, l’insomnie, la déprime saisonnière…
Des ateliers pour chacune des 5 saisons selon les principes de la médecine chinoise (on rajoute la saison de « l’été indien »), vous donneront les clés pour traverser les saisons sereinement et en pleine santé, en prévention des maux liés aux organes à traiter selon les saisons.

En pratique

EXPERT

Aromathérapeute

PARTICIPANTS

10-12 personnes

MATÉRIEL

une salle de réunion avec des chaises

FORMAT

atelier d’1 h (possibilité d’un format plus court ou plus long)

Disponible aussi en visioconférence