

ATELIERS SANTE BIEN-ÊTRE

Animés par Joséphine Gout, Naturopathe, Conseillère Agréée Fleurs de Bach

06.72.92.61.75

Josephine.gout@gmail.com

- **APITHERAPIE** : Comment se soigner avec les produits de la ruche. Miel, propolis, gelée royale, pollen seront nos alliés santé pour vaincre la fatigue, nous reminéraliser, panser nos blessures et renforcer nos défenses immunitaires. Découverte et dégustation de différents produits issus des abeilles.
- **FLEURS DE BACH** : Conférence. Comment nos émotions nous marquent-elles, comment nous font-elles réagir ? Les Fleurs de Bach répondent à des problématiques précises, rattachées à notre physique, notre mental.
- **ARGILE** : Une thérapie naturelle millénaire. Utilisation de l'argile en externe (atelier préparation d'un masque de beauté avec des huiles essentielles, démonstration d'une préparation en cataplasme pour douleur de rhumatisme avec huiles essentielles adaptées). Utilisation de l'argile en interne pour douleur gastrique (préparation de l'eau d'argile et de l'eau argileuse).
- **REEQUILIBRAGE ALIMENTAIRE** : Les clefs d'une bonne alimentation pour maigrir avec plaisir.
- **FLEURS DE BACH** : Des familles Peurs et Incertitude.
- **DOULEURS ARTICULAIRES ARTHROSE ARTHRITE** : Douleurs musculaires, arthrose, arthrite seront à l'honneur. Nous parlerons alors de plantes, d'huiles essentielles, d'oligo-éléments, d'homéopathie et d'alimentation pour soulager au mieux ces douleurs.
- **MIGRAINES** : Nous trouverons des solutions naturelles pour supprimer les migraines.
- **ALLERGIES SAISONNIERES**: Comment les prévenir ? Que faire en cas de crise ?
- **FLEURS DE BACH** : Des familles Manque d'intérêt du présent, Solitude
- **BOUCLIER ANTI-AGE** : Conseil beauté, alimentation, hygiène de vie
- **FLEURS DE BACH ET ANIMAUX**: Solution naturelle pour le comportement de nos animaux.
- **BOL D AIR JACQUIER** : (Oxygénation naturelle par inhalation) Nous parlerons du Bol d'Air et de ses bienfaits. Cet atelier comporte une séance d'essai (maximum 12 personnes).
- **FLEURS DE BACH**: Des familles Hypersensibilité aux influences des autres et Découragement.
- **DETOX** : Des clefs pour stimuler la détoxification de l'organisme. Présentation et dégustation d'aliments et de boissons détoxifiants.

- **FLEURS DE BACH** : De la famille Souci excessif du bien-être des autres, recherche de la Fleur de typologie et préparation de flacon personnalisé.
 - **EQUILIBRE ACIDO-BASIQUE** : Comment trouver le bon équilibre à travers l'alimentation.
 - **OMEGAS 3/6/9** : Tout savoir sur ces acides gras essentiels.
 - **SOMMEIL** : Retrouver un sommeil réparateur avec l'aide de la phytothérapie, de l'aromathérapie, des Fleurs de Bach et de l'alimentation. Nous parlerons également d'hygiène de vie.
 - **PHYTOTHERAPIE** : Les bienfaits des plantes. Petit tour d'horizon sur les plantes du système nerveux.
 - **DEFENSES IMMUNITAIRES** :Booster les défenses immunitaires : des solutions naturelles. Présentation de différents produits.
 - **PROBLEMES DE LA FEMME** : Nous parlerons dans cet atelier de symptômes prémenstruels, de pré-ménopause et de ménopause .Plantes, huiles essentielles, alimentation et hygiène de vie sont là pour nous aider.
 - **FENG SHUI** : Art millénaire d'origine chinoise pour un bien-être authentique dans toutes les pièces de la maison. Conseils et astuces.
 - **THE** : Voyage à travers les différents thés. Comment les reconnaître et quels en sont les bienfaits. Dégustation.
 - **EPICES ET AROMATES** : Nous parlerons de leurs bienfaits et de leur utilisation dans la cuisine quotidienne.
 - **MEDECINE AYURVEDIQUE** : Médecine traditionnelle venue de l'Inde. Concept de base de l'Ayurveda.
 - **MAUX DE PEAU** : Quels sont les plantes et les huiles à utiliser. Quelle hygiène de vie adopter pour choyer notre peau. Nous parlerons des produits de beauté des différents pays. Comment soigner naturellement eczéma et psoriasis.
 - **LES 4 PILIERS DE LA MEDECINE CHINOISE** : La comprendre pour mieux l'adapter à notre vie quotidienne.
 - **PROBLEMES CIRCULATOIRES** : Nous parlerons de phytothérapie, d'aromathérapie et d'hygiène de vie pour soulager ces problèmes.
 - **COSMETIQUES NATURELLES** : Comprendre l'intérêt de faire ses cosmétiques soi-même. Quels produits utiliser. Recettes de démaquillant, lotion, crème de jour, de nuit, crème de corps et gommage.
- Astuces et conseils.
- **SOIGNER LES ANIMAUX DE MANIERE NATURELLE**

•**LITHOTHERAPIE** : (Possibilité de présenter 4 ateliers sur ce thème) Médecine non conventionnelle qui prétend apporter par le biais des cristaux un bien-être au quotidien. J'ai sélectionné différents cristaux afin de retracer leur histoire à travers les siècles et comprendre leur impact sur notre bien-être.

•**LES SUPERS ALIMENTS** : Il s'agira ici de parler de ce que l'on appelle « les supers aliments ». Ces aliments peu connus et pourtant très riches en vitamines et minéraux.

•**LA PHARMACIE BIO D'URGENCE** : Savoir préparer une petite pharmacie d'urgence avec des produits naturels. Nous parlerons également dans cet atelier d'huiles essentielles indispensables dans la pharmacie d'urgence.

•**GRAINES GERMEES** : Comment préparer ses graines. Comprendre leur apport nutritionnel très riche.

•**LE SUCRE** : Comment sucrer autrement ? Comprendre les indices glycémiques des différents sucres et leur apport nutritionnel pour la santé.

•**LE CHOCOLAT** : Le chocolat est-il bon pour la santé ? Quelles sont les différences entre les différents chocolats ? Comment est-il fabriqué ?

•**PRODUITS MENAGERS NATURELS**

•**GEMMOTHERAPIE** : Branche de la phytothérapie (soigner avec les plantes) qui utilise essentiellement les bourgeons de plantes.

•**MASSAGE BIEN-ETRE ET THERAPEUTIQUE D'ICI ET D'AILLEURS** : Nous parlerons des bienfaits des massages et des différentes techniques utilisées. Vous comprendrez alors les différences entre les massages ayurvédiques, californien, suédois et bien d'autres encore.

•**ALGUES ET MICRO-ALGUES** : Nous parlerons de leur profil nutritionnel exceptionnel. Nous verrons la Spiruline, le Klamath, la Chlorella mais aussi des algues alimentaires comme le Nori, le Wakamé, la Laitue de Mer etc...

•**RITUELS DU MATINS** : Du réveil jusqu'au petit déjeuner. Quels sont les bons gestes à avoir pour commencer la journée en pleine forme.

•**TROUVER UN SPORT ADAPTE A SON ETAT DE SANTE** : Le sport est essentiel à la santé mais tous les sports ne sont pas adaptés à notre état de santé. Focus sur les sports adaptés en fonction des pathologies

•**STRESS ET ANXIETE** : Quels sont les moyens naturels pour mieux vivre au quotidien. Nous parlerons dans cet atelier des plantes du système nerveux mais aussi d'hygiène de vie et d'oligo-éléments.

•**AROMATHERAPIE** : Nous parlerons d'huiles essentielles. Quelles sont celles que l'on peut utiliser au quotidien. Nous verrons également les contre-indications. Nous découvrirons que nous pouvons également les utiliser en cosmétique ou dans nos recettes de cuisine.

•**PROBLEME ORL** : Quelles sont les solutions naturelles pour palier aux problèmes ORL.

• **UN POINT SUR TOUTES LES VITAMINES** : A quoi servent-elles. Quels sont nos besoins. Existence de carences. Où les trouver dans notre alimentation.

• **COMMENT ABORDER LA RENTREE EN TOUTE SERENITE** : Quels sont les plantes et les oligo-éléments qui peuvent nous aider en situation de stress. Leur indication et leur contre-indication. Petite introduction aux Fleurs de Bach

• **MISE EN SITUATION DES FLEURS DE BACH AU TRAVAIL**

• **MISE EN SITUATION DES FLEURS DE BACH AU SEIN DE LA FAMILLE**

• **CROYANCES ET SUPERSTITIONS** : La cuisson au micro-onde est-elle cancérigène ? Faut-il éplucher tous les légumes ? Les moules en silicone sont-ils toxiques ? Nous aborderons une dizaine de thématiques

• **SOIGNER LES DENTS NATURELLEMENT** : Quel dentifrice choisir. Brosse à dent manuelle ou électrique. Les bons gestes à adopter pour avoir une bonne santé bucco-dentaire.

• **MEDECINE TIBETAINE** : Découverte de cette médecine peu connue.

• **PROBLEMES ESTIVAUX** : Piqûres d'insectes, mal des transports, allergie au soleil.

• **UN PETIT TOUR D'HORIZON SUR TOUTES CES DISCIPLINES** : Reiki, Wu Tao, Tai Chi Chuan, Qi gong.

• **DECOUVERTE DU KEFIR ET DU KOMBUCHA** : Dégustation, don, recettes.

• **ACCOMPAGNEMENT DU SPORTIF** : Choisir une alimentation adaptée. Comment régler grâce aux plantes et aux huiles essentielles des problèmes liés au sport (tendinite, douleur, fracture, courbature etc...)

• **FOCUS SUR LES OLIGO ELEMENTS**

• **TOUT SAVOIR SUR LE SAVON** : Tout savoir sur la saponification à froid. Comment faire un savon soi-même. Comment choisir son savon de Marseille. Quel savon choisir et pourquoi.

• **LES CHEVEUX** : Soins naturels à apporter au quotidien, les colorations végétales, les shampoings. Les nutriments nécessaires pour avoir une belle chevelure. Comment réguler le sébum des cheveux ou nourrir des cheveux ternes et cassants.

• **HOMEOPATHIE** : Comprendre l'homéopathie. Nous faisons un petit tour d'horizon sur les remèdes les plus courants.

• **PROBLEMES LIES A LA FEMME** : Syndromes pré-menstruels, pré-ménopause, ménopause.

• **AROMATHERAPIE** : Se soigner avec les huiles essentielles. Quels sont les contre-indications. Lesquelles choisir en fonction des pathologies.

• **LE GLUTEN** : Effet de mode ou réalité. Tout savoir sur cette problématique.

• **L'EAU** : Quelle eau boire ?

• **LE JAPON**

• LE REGIME CRETOIS

• ZERO DECHET

• FLEURS ET PLANTES COMESTIBLES

• CUIRE SANS NUIRE

• NEZ ET ODORAT