

# Nathalie Soumillion

Naturopathe, Aromatologue, Massothérapeute

Membre de l'U.N.B

Union professionnelle des Naturopathes de Belgique

Rue R. Francq, 29 - 1428 Lillois - **Braine L'Alleud**

Avenue Champel, 5 - 1640 **Rhodes St Genèse**

0475 733 055

ns@naturopathie.biz

## Aromathérapie

- Lieu, Dates & Horaires  
Rue R. Francq, 29 à 1428 Lillois  
Cycle de 3 **samedis : 28 mars + 25 avril + 6 juin 2009** / 13 h 15 - 17 h 30
- Participation au cycle  
150 euros. Nombre de participant(e)s strictement limité à 12 personnes !
- Inscription  
Par mail, ET Versement d'un acompte de 60 euros sur le compte 001-4611956-70, à l'ordre de Nathalie Soumillion, mention « Aroma ». Solde de 90 euros à régler, en liquide, le jour de l'atelier.

## Accueillir le printemps

- Lieu, Dates et Horaires  
Rue R. Francq, 29 à 1428 Lillois  
Au choix : **vendredi 6 février** ou **samedi 7 février 2009** / 09 h 30 - 16 h 00
- Participation à l'atelier  
80 euros. Nombre de participant(e)s strictement limité à 12 personnes !  
Je prévois tisanes et crackers santé pour les pauses, un potage et du pain maison pour midi et vous **apportez votre pique-nique**
- Inscription  
Par mail, ET Versement d'un acompte de 30 euros sur le compte 001-4611956-70, à l'ordre de Nathalie Soumillion, mention « Atelier Printemps ». Solde de 50 euros à régler, en liquide, le jour de l'atelier.

# Naturopathie

*Clés d'hygiène de vie pour gérer notre capital santé de manière plus autonome et responsable, ET entretenir, optimiser notre forme physique, émotionnelle et intellectuelle !*



« Les fleurs de demain  
sont dans les semences d'aujourd'hui »

# Ateliers pédagogiques

Printemps 2009

# Aromathérapie

Utilisation familiale des huiles essentielles

Samedis 28 mars, 25 avril et 6 juin 2009 - 13 h 15 – 17 h 30

## Atelier 1

### Introduction à l'aromathérapie

#### Soins de beauté aux huiles essentielles

Qu'est-ce qu'une huile essentielle ?

Critères de qualité, modes d'action des molécules aromatiques, modes d'utilisations et précautions d'emploi !

- Bains parfumés relaxants, romantiques, salés détoxifiants, tonifiants ...
- Shampoings, huiles corporelles parfumées, huiles de massage ...
- Masques aromatiques, crèmes visage teint éclatant ...

## Atelier 2

### Les huiles essentielles aux vertus relaxantes

Alliées efficaces contre le stress, surmenage, anxiété, insomnie ...

Le système nerveux autonome, constitué de deux parties, complémentaires et antagonistes : l'orthosympathique, qui gère l'urgence (le guerrier du corps) et le parasympathique, qui gère la récupération (le médecin intérieur), agit directement sur nos organes ... Etude approfondie de 5 huiles essentielles.

- Diffusions apaisantes, bains décontractants, olfaction et respirations,
- Onctions relaxantes, massage plexus solaire et tisanes nuits paisibles

## Atelier 3

### Les huiles essentielles aux vertus digestives

Très utiles en cas d'indigestion, spasmes, ballonnements, constipation ...

Les sécrétions et enzymes digestives, les grands ennemis de l'estomac, du foie et des intestins, l'impact du stress ... Etude approfondie de 5 huiles essentielles.

- Onctions gastriques et abdominales, massage pieds (zone digestive)
- Eaux florales et tisanes chaleur d'épices

Chaque atelier comprend une partie théorique (+ notes et conseils naturopathiques annexes) ET une partie pratique au cours de laquelle nous préparerons ensemble différents mélanges adaptés au thème du jour et qui vous seront offerts en fin de journée. La table de massage sera à disposition pour pratiquer de mini soins. Tisanes et crackers santé sont prévus pour la pause !

# Accueillir le Printemps :

S'harmoniser avec ses énergies de **RENOUVEAU** et de **RENAISSANCE**

Vendredi 6 ou Samedi 7 février 2009 - 09 h 30 – 16 h 00

Dès la 1<sup>ère</sup> semaine de février la terre se réveille ... La sève monte dans les arbres pour que les bourgeons s'épanouissent prochainement, les premières plantes apparaissent, les jours rallongent, et ... quel bonheur de sentir les premiers rayons de soleil venir nous réchauffer le corps et le cœur !

Cette période de **montée de sève**, de **réveil** et de **regain d'énergie** nous encourage à prendre soin de nous, à entreprendre des choses, à « **faire le ménage** » **des excès de l'hiver qui ont surchargé nos corps et nos esprits**.

Approche holistique, conseils d'Hygiène de Vie sur nos différents plans :

#### Physique

(Le corps, l'alimentation, le mouvement ...)

#### Energétique

#### Emotionnel & Mental

(Les ressentis, les sentiments, les facteurs agissant favorablement sur le stress ...)

**En relation avec l'environnement et la nature !**

## Cures et Soins du Printemps

- Le Foie et le printemps, un instant privilégié !
- La « Cure de détox » (physique ET psychique)
- La « Cure de revitalisation »
- Individualisations pour :
  - Amorcer une perte de poids
  - Prévenir les allergies aux pollens
  - Prévenir les troubles circulatoires de l'été ...
- Les soins du corps, du cœur et de l'esprit

## Herbes aromatiques - Fleurs comestibles - Graines germées

Semer, planter, faire germer ... Ces petits riens qui font tout !

Saveurs, couleurs et parfums dans l'assiette

- Planter et entretenir les herbes aromatiques fraîches (en pot, au jardin) : menthe, persil, ciboulette, estragon, coriandre, mélisse, sauge, thym ...
- Les graines germées : mode d'emploi
- Utilisations en cuisine