



STAGE AROMA-RELAX

Gestion du stress avec la relaxation et les huiles essentielles

Samedi 31 mai 2025, au studio 56

56 avenue Stalingrad, à Arles



*Une journée pour se détendre et découvrir
des outils de santé naturelle pour apprendre à mieux gérer le stress*

MIEUX GÉRER LE STRESS AVEC LA RELAXATION

9h30 à 12h30

- Comprendre le stress, ses enjeux, ses conséquences
- Découvrir les 4 techniques principales de la relaxation (respiration contrôlée, relaxation dynamique, pratique de l'attention et visualisation)
- Utiliser des exercices flash pour induire rapidement un état de détente

MIEUX GÉRER LE STRESS AVEC LES HUILES ESSENTIELLES

14H30 à 17H30

- S'initier à l'olfactothérapie, domaine de l'aromathérapie qui utilise les huiles essentielles par voie olfactive
- Découvrir une sélection d'huiles essentielles utiles dans la gestion du stress
- Composer sa synergie relaxante personnalisée à base d'huiles essentielles
- Expérimenter l'association de la relaxation et de l'olfactothérapie (protocole HEIRC - Huiles Essentielles Inhalées et Respiration Contrôlée)

TARIF : 40 euros la demi-journée (30 euros adhérents le fil de soi)

Matériel inclus (huiles essentielles, supports pédagogiques, tisanes)

Tapis et coussins de méditation sur place

A prévoir : tenue confortable, plaid, pique-nique



*Pour cette journée, vous serez accompagnés par
Anne-Sophie Lemaire, médecin relaxologue
et formatrice en aromathérapie*

Réservation par sms au 06 77 77 56 93

Paiement sur place (chèque, espèces)

