

LES ATELIERS À LA DEMANDE : FORMEZ VOTRE GROUPE !

Tous les ateliers ci-dessous peuvent être organisés à la demande **à Lambersart, Béthune, à domicile ou sur votre lieu de travail** (sous réserve d'un espace suffisant pour les ateliers de cuisine).

1. Formez un groupe de 6 personnes minimum (en famille, entre amis, collègues...)
2. Choisissez votre lieu pour l'atelier
3. Contactez-moi pour définir une date

EN OPTION : en mode GOÛTER SAIN ou APÉRO DÎNATOIRE végétarien, j'amène de quoi vous restaurer durant l'atelier ! *Me contacter pour les prix et modalités.*

LES ATELIERS NATURO

Des **ateliers thématiques accessibles à tous**, qui allient explications théoriques et conseils pratiques pour un quotidien plus sain !



DÉTOX, NETTOYEZ VOTRE ORGANISME au changement de saison

Un programme précis pour une détox en douceur, basée sur l'alimentation et la phytothérapie. Un atelier pour le printemps et l'automne.

BONUS : recette et dégustation d'une boisson détox

Durée : 2h, tarif : 30€



L'ALIMENTATION ANTI-STRESS

Bien nourrir son système nerveux pour mieux affronter les stress quotidiens.

BONUS : dégustation et recettes de barres énergétiques saines et gourmandes !

Durée : 2h, tarif : 30€



LES HUILES ESSENTIELLES ANTI-STRESS

Bien choisies, les huiles essentielles vous offriront un outil simple et pratique de gestion du stress au quotidien.

BONUS : préparez la synergie d'huiles essentielles apaisante qui vous correspond

Durée : 2h, tarif : 30€



10 HUILES ESSENTIELLES POUR VOS ENFANTS

Bienfaits, propriétés, précautions d'emploi... pour vous lancer sans danger.

BONUS : préparez votre synergie aroma 'Le Marchand de sable'

Durée : 2h, tarif : 30€



COSMÉTO : fabriquez un soin du visage complet 100% naturel

Fabriquez et repartez avec votre kit : bain de vapeur aromatique, gommage doux à la rose, masque aux algues et huile de soin personnalisée.

Durée : 2h, tarif : 35€



DÉODORANT MAISON

Fabriquez et repartez avec votre stick de déodorant naturel ! Un produit pour toute la famille, que vous pourrez refaire à la maison.

Durée : 2h, tarif : 30€



GLUTEN, ami ou ennemi ?

Le point sur tout ce que l'on entend pour des choix éclairés et personnels.
BONUS : dégustation et partage de recettes sans gluten

Durée : 2h, tarif : 30€



LA TROUSSE NATURO DES VACANCES

Découvrez des remèdes naturels pour les problématiques estivales ! Des conseils et recettes adaptées aux petits comme aux grands !

BONUS : Fabriquez votre synergie de l'été ; roll-on *Anti-Moustique* ou *Voyage Serein*

Durée : 2h, tarif : 30€



PRENDRE SOIN DE SA VOIX AU NATUREL

Pour les chanteurs, professeurs, conférenciers... apprenez à gérer votre voix et à prévenir les pathologies avec des remèdes naturels.

Durée : 2h, tarif : 30€

L'ATELIER VÉGÉ !

Apprenez à faire rimer **cuisine du quotidien et recettes saines**. Accessibles et conviviaux, ces ateliers de cuisine vous font découvrir une autre façon de cuisiner, pour remettre plus de végétal dans votre assiette !



Thème n°1 : L'ÉQUILIBRE VÉGÉTARIEN

THÉORIE : équilibrer une assiette végétarienne

PRATIQUE : préparation et dégustation d'un menu complet bio et de saison

Durée : 3h, tarif : 45€



Thème n°2 : APÉRO DÎNATOIRE

THÉORIE : le point sur les boissons (eau, jus, sodas, boissons alcoolisées...)

PRATIQUE : préparation de 8 recettes végétariennes, puis dégustation et échanges

Durée : 3h, tarif : 45€



Thème n°3 : COLLATIONS SAINES & GOURMANDES

THÉORIE : Que manger en collation ? Quelle place donner au sucre dans l'alimentation ?

PRATIQUE : préparation de 3 recettes de collations, à emporter au travail, au sport ou pour le goûter des enfants.

Durée : 2h30, tarif : 45€



ATELIERS SUR INSCRIPTIONS

Renseignements : **06 25 56 22 34** - contact@clairedevilliers-naturopathe.fr

www.clairedevilliers-naturopathe.fr