



Ateliers

Bien-être



Informations

- Ateliers : Les ateliers s'adaptent au niveau des participants.
- Participants : Les ateliers s'adaptent au nombre de participants
- Durée : de 30 minutes à une journée
- Références : Google, Nexity, Havas, Warner Bros (mission Pass-Zen Services), Welcome At Work, Dashlane, Windoo, Culture-zen, Allianz, Woô (mission Okasio), Mutuelle familiale, ABBD, Direction de la Protection Judiciaire de la Jeunesse, École nationale des chartes...
- Lieu : Les ateliers ont lieu à Paris. Possibilité de déplacement en France - A distance
- Fabrication : Tous les produits sont fabriqués à base d'ingrédients d'origine biologique, sans parfum ni paraben.



Les Ateliers

Atelier : Fabrication

Déroulement des ateliers :

- Je me déplace avec le matériel, les contenants et les ingrédients
- Installation du matériel
- Présentation : produits utilisés et fabriqués
- Contre-indications
- Manipulation
- Questions – Réponses
- Démontage – Nettoyage

Atelier : Fabrication de cosmétiques naturels



Apprendre à fabriquer des soins et des produits de beauté simples à refaire chez soi.

Nombre de participants : 4 à 30

- Démaquillant
- Déodorant
- Soins de la peau
- Soins de la barbe
- Shampoing
- Gel douche
- Roll-on anti-stress
- Soins bronzage...

Atelier : Fabrication de cosmétiques naturels - avancé



Faites chauffer, mélangez et découvrez des recettes pour fabriquer des cosmétiques fait maison.

Nombre de participants : 4 à 10

- Crème hydratante
- Crème hydratante corps
- Gommage
- Baume à lèvres
- Savon à barbe
- Mousse à raser
- Dentifrice
- Démaquillant...



Atelier thématique : Fabriquer vos cadeaux pour la fête des mères



Proposez un atelier pour fabriquer vos cadeaux DIY pour la fête des mères !

- Je propose plusieurs cosmétiques à fabriquer (une crème hydratante, un soin du visage, un gommage, un démaquillant...)
- Les participants choisissent ce qu'ils veulent faire entre 2 ou 3 produits
- Chacun repart avec ce qu'il a fabriqué pour l'offrir

Atelier : Fabrication des cadeaux de Saint Valentin



Proposez un atelier pour fabriquer les cadeaux de Saint Valentin

- Je propose plusieurs cosmétiques à fabriquer (une crème hydratante, un soin du visage, un soin après rasage, un gel douche...)
- Les participants choisissent ce qu'ils veulent faire entre 2 ou 3 produits
- Chacun repart avec ce qu'il a fabriqué pour l'offrir

Atelier : Fabrication des cadeaux de Noël



Proposez un atelier pour fabriquer des cadeaux de Noël

- Je propose plusieurs cosmétiques à fabriquer (une crème hydratante, un soin du visage, un soin après rasage, un gel douche)
- Les participants choisissent ce qu'ils veulent faire entre 2 ou 3 produits
- Chacun repart avec ce qu'il a fabriqué pour l'offrir



Atelier : Produits ménagers



Fabriquer des produits ménagers naturels et fait maison

Nombre de participants : 6 à 20

- Liquide vaisselle
- Nettoyant pour sol
- Nettoyant multi-usage
- Lessive
- Adoucissant
- Assainissement de la maison
- Mélange pour diffusion...

Atelier : Fabrication de bougies



Apprendre à fabriquer des bougies

- Les participants choisissent, les couleurs, les odeurs, pour fabriquer des bougies personnalisées.
- Ils choisissent les parfums : ylang ylang, géranium, encens, ravintsara, orange et bien d'autres... ;
- Les couleurs : bleu, rouge, orange, blanche, violette, verte...
- Et nous passons à la pratique où chacun fabrique des bougies colorées avec les fragrances choisies.

Construisez votre atelier



Vous avez une idée, une envie ! Nous construirons l'atelier adapté à vos besoins, à vos envies et à vos contraintes !

Vous choisissez le nombre de personnes, la durée, un thème, les produits...

- Crème hydratante
- Gommage
- Soin après-rasage
- Roll-on anti-stress
- Mélange pour diffusion
- Assainissement de la maison
- Lave vitre...



Ateliers d'Aromathérapie

Déroulement des ateliers :

- Je me déplace avec le matériel
- Installation du matériel
- Présentation : huiles essentielles, application, utilisation, recettes...
- Contre-indications
- Manipulation (facultatif)
- Questions – Réponses
- Démontage – Nettoyage

Atelier : Découverte des huiles essentielles



Les huiles essentielles à connaître !

- Quelles huiles essentielles sont à mettre dans la trousse à pharmacie ?
- À quoi elles servent ?
- Comment les utiliser ?
- Comment les mélanger ?
- Découverte olfactive
- Les précautions d'emploi
- Facultatif : Fabrication d'un ou plusieurs produits
 - Roll-on anti-stress
 - Huile de massage
 - Huile de diffusion

Atelier : Bien-être avec les huiles essentielles



Choisir un thème qui correspond aux besoins de l'entreprise.

- Gestion du stress
- Troubles digestifs
- Problèmes de dos
- Migraines
- Gestion des émotions
- Problèmes de peau
- Prévenir les maux de l'hiver
- Trouble du sommeil
- Douleurs articulaires
- Détox
- Problèmes de circulation sanguine (cellulites, jambes lourdes...)



Atelier : Recette produits ménagers



Apprendre des recettes pour fabriquer des produits ménagers à base d'huiles essentielles.

- Liquide vaisselle ;
- Nettoyant pour sol ; multi-usage ;
- Lessive ; adoucissant ;
- Assainissement de la maison ;
- Répulsifs pour insectes ;
- Produit détartrant

Ateliers

Atelier : Gestion du Stress



Comment gérer son stress au quotidien ?

- Apprendre à gérer son stress
- Apprendre à en faire un outil
- Utilisation des techniques naturelles pour gérer le stress
 - Respiration
 - Auto-massage
 - Relaxation
 - Huiles essentielles...

Atelier : Phytothérapie



Choisir un thème qui correspond aux besoins de l'entreprise.

- Gestion du stress
- Troubles digestifs
- Problèmes de dos
- Migraines
- Détox
- Prévenir les maux de l'hiver
- Trouble du sommeil
- Problèmes de peau
- Gestion des émotions



Atelier : Alimentation



Le corps humain et l'alimentation.

- Découvrir le trajet des aliments
- Bien comprendre l'intérêt d'une bonne alimentation.
- Qu'est-ce qu'une bonne alimentation ?

Atelier : En visio



Les ateliers à distance.

- Découverte de l'Aromathérapie
- Aromathérapie à distance
- Gestion du Stress
- Naturopathie
- Phytothérapie

Quand il n'est pas possible de se réunir, la solution :
les ateliers à distance !

Construisez votre atelier



Votre atelier

Vous avez :

- Une idée,
- Une envie,
- Un besoin,
- Des contraintes...

Nous définirons ensemble l'atelier que vous souhaitez
et nous construirons un atelier adapté !



En images ...





Ateliers Bien-être

laurebernard.naturopathe@gmail.com

<https://www.naturopathe-paris-9.fr/>



Pour discuter de votre projet, pour plus d'informations, pour un devis, contactez-moi :

laurebernard.naturopathe@gmail.com