



L'ATELIER DES SIMPLES

Les pouvoirs de la Nature

Voici notre programme de janvier 2023 à juillet 2023 : ateliers, cours, formations, il y en a pour tous !

PROGRAMME PHYTO – AROMA – ALIMENTATION

Chloé Collier et Sophie Templier sont naturopathes et vous accueillent en semaine à la boutique et Christine Cieur est Docteur en pharmacie, spécialiste en phytothérapie, aromathérapie et fleurs de Bach et auteur de plusieurs livres sur la santé au naturel.

Nos ateliers

- Fleurs de Bach : trouver sa fleur de personnalité
 - o Animé par Christine Cieur- Tarif 20€ - Le jeudi 19 janvier de 17h à 18h30
- Les remèdes de l'herboriste : fabriquer sa propre tisane
 - o Animé par Chloé Collier- Tarif 20€ - Le mercredi 15 février de 14h à 16h
- Se remettre d'une maladie, d'une opération : plantes pour se réparer, pour booster son énergie
 - o Animé par Sophie Templier- Tarif 20€ - Le samedi 18 février de 14h à 16h
- Alimentation : tout savoir sur les graines et les super aliments
 - o Animé par Sophie Templier- Tarif 20€ - Le samedi 18 mars de 14h à 16h
- Fleurs de Bach : apprivoiser le stress et l'anxiété
 - o Animé par Christine Cieur- Tarif 20€ - Le mercredi 22 mars de 17h à 18h30
- Comprendre les 4 phases du cycle menstruel pour se comprendre soi-même
 - o Animé par Chloé Collier- Tarif 20€ - Le samedi 25 mars de 14h à 15h30
- Les huiles essentielles sacrées
 - o Animé par Christine Cieur- Tarif 20€ - Le samedi 8 avril de 14h30 à 16h
- Soigner ses enfants au naturel
 - o Animé par Sophie Templier- Tarif 20€ - Le samedi 15 avril de 14h à 16h
- La phytothérapie, quelle forme pour quels maux
 - o Animé par Chloé Collier- GRATUIT - Le samedi 22 avril à 11h
- Goûter naturo avec les enfants : conseils pour bien goûter, et se préparer un bon petit déjeuner plein de vitamines et nourrissant et voir les pièges à éviter.
 - o Animé par Sophie Templier- Tarif 5€/personnes - Le samedi 22 avril à 16h
- Fleurs de Bach : la confiance en soi
 - o Animé par Christine Cieur- Tarif 20€ - Le mercredi 24 mai de 17h à 18h30
- Les remèdes de l'herboriste : fabriquer une teinture mère et un macérat huileux
 - o Animé par Chloé Collier- Tarif 25€ - Le samedi 10 juin de 14h à 16h
- Les huiles essentielles de citrus
 - o Animé par Sophie Templier- Tarif 20€ - Le samedi 17 juin de 14h à 16h
- Conseils phyto et aroma pour l'arthrose
 - o Animé par Christine Cieur- Tarif 20€ - Le samedi 24 juin de 14h30 à 16h30

Cours de Phytothérapie avec Christine Cieur

Tarif 90€ par cours d'une journée - 1 journée tous les 2 mois – Mini 5 personnes, Max 8 personnes

Tous les cours sont articulés à la fois sur les connaissances théoriques indispensables et sur des applications concrètes.

- Plantes et système respiratoire
 - o Le samedi 4 février de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30
- Plantes et la peau, problèmes dermatologique
 - o Le samedi 1er avril de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30
- Plantes et système cardiovasculaire et circulatoire
 - o Le samedi 3 juin de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30

Week-end formation d'aromathérapie avec Christine Cieur

Pratique et connaissance des huiles essentielles, un week-end tous les deux mois.

Mini 5 personnes, Max 8 personnes - Tarif 180€ le Week-end.

Pour qui ? Les professionnels de santé ou toutes personnes souhaitant approfondir leurs connaissances. But : optimiser et ou approfondir l'utilisation des huiles essentielles dans un cadre aussi bien scientifique que pratique (études de cas, auto-évaluation à chaque session).

Pour chaque sphère étudiée : rappels physiologiques, monographies complètes des HE majeures, HE complémentaires, fiches cliniques et cas pratiques, partage d'expériences.

- Système nerveux et douleurs
 - o Le samedi 4 et dimanche 5 mars de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30
- La peau, problèmes dermatologiques et circulatoires
 - o Le samedi 13 et dimanche 14 mai de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30
- Problèmes rhumatologiques et urinaires
 - o Le samedi 1^{er} et dimanche 2 juillet de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30

PROGRAMME BIEN-ETRE ET DEVELOPPEMENT PERSONNEL

Cours de yoga Vinyasa

Animé par Chloé Collier - Tarif : 5€ le cours d'essai - 15€ le cours par semaine - 70€ les 5 séances et 130€ les 10 séances - Groupe de 5 personnes maximum. **Les mardis de 12h30 à 13h30** hors vacances scolaires

Cours de Pilat : le pacte pour la forme

Animé par Béatrice Bouin - Tarif : 5€ le cours d'essai - 15€ le cours par semaine - 70€ les 5 séances et 130€ les 10 séances - Groupe de 5 personnes maximum. **Les mardis de 14h30 à 15h30** hors vacances scolaires

Communication relationnelle

Animé par Sandrine Muria, Art et thérapie, praticienne en alchimie relationnelle - Tarif : 15€ la conférence (10-15 personnes) et 25€ l'atelier d'argile (Groupe de 6 personnes maximum).

- Conférence : prendre sa place dans la relation – Devenir co-auteur dans toutes nos relation
 - o Le samedi 18 février de 10h à 12h
- Conférence : prendre soin de son enfant intérieur – Sortir de la dépendance et des attentes implicites dans la relation à l'autre à l'âge adulte
 - o Le samedi 18 mars de 10h à 12h

- Atelier d'Argile : Prendre soin de son enfant intérieur, une démarche, une rencontre avec soi et une démarche vivifiante pour développer l'amour en soi
 - o **Le samedi 15 avril de 10h à 12h**
- Conférence : les émotions sont nos amies. Elles ont quelque chose à nous dire
 - o **Le samedi 27 mai de 10h à 12h**
- Atelier Argile : se libérer des émotions vécues comme négative. Une mise en mouvement, un dialogue avec soi à travers l'argile par la symbolisation.
 - o **Le samedi 17 juin de 10h à 12h**
- Conférence : Les maux de mon corps ont un sens caché des mots que je n'ai pas exprimé
 - o **Le samedi 8 juillet de 10h à 12h**

L'Astrologie

Animé par Marie-Claude Stophe, Astrologue Holistique- Tarif : 50€ l'atelier ou 300€ le cycle complet - 8 personnes maximum. Tous les cours sont enregistrés pour les participants (ainsi vous récupérer en cas d'absence). Votre place est réservée pour tout le cycle. Merci de prévenir en cas d'absence.

- Signes de printemps / Signes d'été
Symbolisme des différents signes, leurs faiblesses et leurs forces
 - o **Le vendredi 24 février de 14h30 à 18h30**
- Signes d'automne / Signes d'hiver
Symbolisme des différents signes, leurs faiblesses et leurs forces
 - o **Le vendredi 24 mars de 14h30 à 18h30**
- Les 10 planètes – Symbolisme et analogie des planètes. Faiblesses et forces
 - o **Le vendredi 14 avril de 14h30 à 18h30**
- L'ascendant (signe du zodiaque se levant à l'Est au moment de votre naissance et du lieu de votre naissance). Les 12 maisons (secteurs de vie - ex : maison I : Identité)
 - o **Le vendredi 26 mai de 14h30 à 18h30**
- Les aspects planétaires
 - o **Le vendredi 16 juin de 14h30 à 18h30**
- Approche d'interprétation d'un thème astral – Mise en pratique de l'étude individuelle de votre thème.
 - o **Le vendredi 7 juillet de 14h30 à 18h30**

Réservation des cours et Ateliers

- **Les ateliers ont lieu à l'étage de la boutique, 42 grande rue à Châteauneuf sur Loire.**
- Réservation sur notre site internet.
- Pour les personnes qui n'ont pas accès à internet réservation à la boutique directement : 42 Grande Rue, 45110 Châteauneuf-sur-Loire.
- Le nombre de places est limité, c'est pour cette raison que toute annulation doit être précisée 48h avant par mail ou par téléphone (02 38 88 20 89) afin de libérer la place.
- Merci de nous prévenir en cas d'annulation de dernière minute car nos intervenants viennent parfois de loin.
- Un minimum de personnes doivent-être inscrites, nous nous réservons la possibilité d'annuler l'atelier où le cours si ce minimum n'est pas atteint.

Pour les cours à la journée, le principe de l'auberge espagnole sera possible sur place pour le midi, nous avons seulement un micro-onde pour réchauffer les plats.