



# Atelier

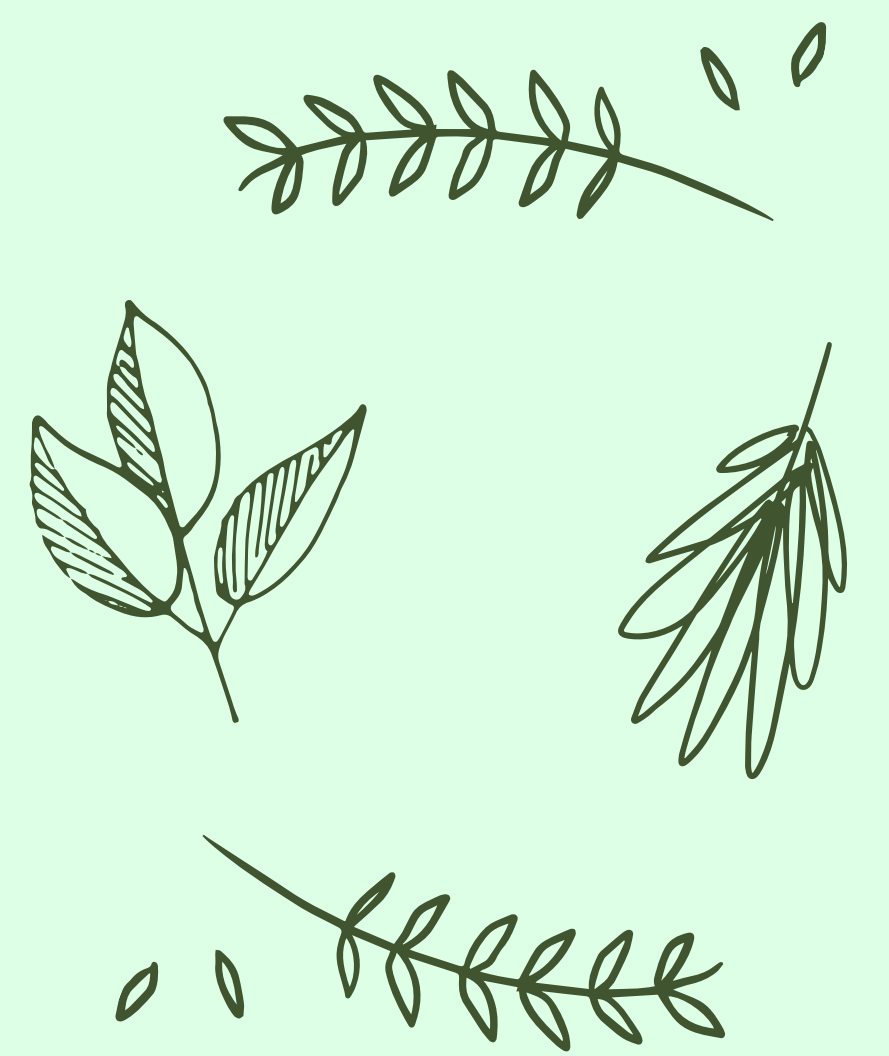
AROMATHÉRAPIE

## OBJECTIFS & MÉTHODOLOGIE

Découverte d'huiles essentielles  
et végétales selon la saison

Apprentissage d'une technique  
de dégagement respiratoire

Chacun compose une synergie  
et l'emporte à la maison



*Méditation  
sonore*

*Yoga*

*Massages  
assis*

