



## Ateliers de développement personnel Machaonia

Janvier à Juillet 2020

Réservation préalable nécessaire par email ([contact@machaonia.com](mailto:contact@machaonia.com)), via le site Web [www.machaonia.com/ateliers/](http://www.machaonia.com/ateliers/), sur la page Facebook de chaque événement, ou par téléphone au 06.06.65.38.66

Les ateliers, sauf mention contraire, se déroulent au cabinet, à Vertou.

### Février 2020

|  |  |   |   |  |
|--|--|---|---|--|
| Samedi 8 février<br>10h-12h                    | <b>DEVELOPPEMENT PERSONNEL ♦ FEMININ</b><br>Rayonnez de toutes vos facettes                      | Durée : 2h<br><br>20 €                      | 6 adultes maximum<br><br><b>Atelier féminin</b> | Cet atelier réservé aux femmes viendra explorer vos différentes facettes d'épouse, de mère, de professionnelle, de fille, d'amante, d'amie, de femme. Vous identifierez comment s'expriment – ou non – vos différentes facettes, les éventuels déséquilibres. En lien avec la Pleine Lune du 9, nous effectuerons des exercices pour nous aider à révéler notre personnalité de femme dans sa totalité, avec équilibre                             |
| Samedi 15 février<br>14h-17h                   | <b>BIEN-ÊTRE</b><br>Les maux du quotidien et leur symbolique                                     | Durée : 3h<br><br>30 €                      | 6 adultes maximum                               | Nous évoquerons une dizaine de maux du quotidien, ceux qui vous embêtent personnellement, et je vous expliquerai leur symbolique. A travers des astuces naturelles et l'échange bienveillant du groupe (mettre des mots sur les maux), nous verrons comment apaiser ces petits tracas. Nous terminerons par une méditation et vous repartirez avec une prière / mantra personnalisé/e pour vous aider à faire face à un de vos maux.               |
| Mercredi 19 février<br>VACANCES<br>10h30-11h30 | <b>ENFANT</b><br>Je m'apaise par le mandala  | Durée : 1h<br><br>12 €<br>(Matériel fourni) | 6 enfants maximum<br><br>Âge : De 6 à 12 ans    | Cet atelier est destiné aux enfants, quel que soit leur tempérament, pour les aider à trouver le calme à travers le mandala. Après un choix intuitif du mandala qui leur correspond, ils pourront le colorier et constater l'apaisement que cela leur apporte.   |
| Mercredi 19 février<br>VACANCES<br>14h30-15h30 | <b>ENFANT</b><br>J'ose exprimer mes émotions   | Durée : 1h<br><br>12 €<br>(Matériel fourni) | 6 enfants maximum<br><br>Âge : De 6 à 12 ans    | A travers différents supports et exercices, nous ferons un petit tour d'horizon des émotions et de la manière dont vos enfants les expriment ou non. Je leur apporterai des clés pour les aider à ne pas se laisser submerger, à savoir détecter le trop-plein. Si vous le souhaitez, l'atelier peut être complété par un soin énergétique le jeudi 20 ou le vendredi 21 février.  |
| Samedi 29 février<br>14h-17h30                 | <b>CONNAISSANCE DE SOI</b><br>5 blessures, familles d'âmes... : Mieux se connaître et s'accepter | Durée : 3h30<br><br>40 €                    | 6 adultes maximum                               | Se connaître et s'accepter sont le premier pas vers l'amour de soi. C'est ce que propose cet atelier : savoir ce qui vous définit, apprendre à vous connaître, grâce à des outils concrets tels que l'ennéagramme, les 5 blessures, les familles d'âmes. Nous explorerons votre être profond, grâce à des exercices, des tirages d'oracles. Nous terminerons par une méditation pour vous connecter à votre être profond et le laisser s'exprimer. |

## Mars

|                          |  |  |                      |   |
|--------------------------|--|--|----------------------|---|
| Samedi 7 mars<br>15h-17h | <b>AU NATUREL •<br/>AROMATHERAPIE</b><br>Renforcer son<br>immunité | Durée : 2h<br><br>30 €<br>(Matériel<br>fourni) | 5 adultes<br>maximum | La fin d'hiver, la fatigue du premier trimestre, le manque de luminosité peuvent fragiliser nos défenses immunitaires.<br>A travers ce nouvel atelier aromathérapie, nous verrons sur quoi repose notre immunité et des solutions naturelles pour la booster.<br>Vous réaliserez un roll-on à base d'huiles essentielles pour renforcer votre immunité. |
|--------------------------|--|--|----------------------|---|

## Avril

|  |  |  |   |  |
|--|--|--|---|--|
| Samedi 4 avril<br>15h-17h                    | <b>AU NATUREL •<br/>AROMATHERAPIE</b><br>A bas le stress !                     | Durée : 2h<br><br>30 €<br>(Matériel<br>fourni)               | 5 adultes<br>maximum                                  | Vous êtes anxieux.se ? Après vous avoir rappelé l'origine et les manifestations physiques du stress, je vous donnerai quelques conseils et exercices, ainsi que des pistes de remèdes naturels. Vous réaliserez ensuite un roll-on Anti-stress.<br>Cet atelier peut se compléter avec l'atelier « Se libérer du stress avant un examen ou un entretien » du 6 avril 2020.  |
| Lundi 6 avril<br>14h-17h30                   | <b>BIEN-ÊTRE</b><br>Se libérer du stress<br>avant un examen<br>ou un entretien | Durée :<br>3h30<br><br>40 €                                  | 6 adultes<br>maximum                                  | Cet atelier explorera les méandres du stress, son origine et ses manifestations physiques, l'implication de notre mental face aux événements. A travers l'échange bienveillant du groupe et les éventuelles échéances professionnelles, nous élaborerons une stratégie et des exercices pour vous aider à évacuer le stress.<br>Nous nous appuierons en particulier sur la lithothérapie, l'aromathérapie, les Fleurs de Bach, l'homéopathie, les soins énergétiques, la visualisation. Nous terminerons par une méditation pour faciliter le lâcher-prise, et vous préparer aussi à la Super Pleine Lune du 8 avril<br>Cet atelier peut se compléter avec l'atelier AU NATUREL – AROMATHERAPIE – Roll on antistress du 4 avril. |
| Mercredi 22 avril<br>VACANCES<br>15h30-17h30 | <b>ENFANT</b><br>Après-midi créative<br>« Land Art »                           | Durée : 2h<br><br>16 €<br>(Matériel<br>et goûter<br>fournis) | 7 enfants<br>maximum<br><br>Âge : De<br>4 à 10<br>ans | Nous nous donnerons rendez-vous en extérieur, où, après un petit tour d'échanges sur le « Land Art », nous collecterons les matériaux de notre création éphémère.<br>Les enfants seront par groupes de 2 ou 3 et réaliseront une sculpture de Land Art, que nous laisserons sur place.<br>Nous prendrons le goûter ensemble au milieu de nos œuvres.<br>Lieu : Vertou (lieu exact communiqué 2 jours avant selon la météo)   |

## Mai

|                          |  |   |  |   |
|--------------------------|--|---|--|---|
| Lundi 11 mai<br>14h-16h  | <b>FEMININ</b><br>Retrouver sa joie féminine               | Durée : 2h<br><br>30 €<br>(Matériel fourni) | 5 à 10 adultes maximum<br><br><b>Atelier féminin</b> | Cet atelier dédié aux femmes viendra explorer ce qui nous met en joie, nous reconnecter à cette part de nous, légère et lumineuse. Créativité et musique seront au rendez-vous. Je ne vous en dis pas plus, car je souhaite justement vous laisser la surprise et vous permettre de vous exprimer librement, sans préjugé ni crainte. Bienveillance assurée, comme toujours, pour vous accompagner à débusquer et exprimer votre joie intérieure ! 😊<br>Vous repartirez avec un flacon d'eau ayurvédique de rose. |
| Samedi 16 mai<br>15h-17h | <b>AU NATUREL ♦ AROMATHERAPIE</b><br>Soulager les douleurs | Durée : 2h<br><br>30 €<br>(Matériel fourni) | 5 adultes maximum                                    | Cet atelier évoquera les différents types de douleurs, les facteurs d'aggravation, et permettra d'échanger en toute bienveillance sur les solutions naturelles à votre disposition. Nous réaliserons un roll-on à base d'huiles essentielles pour soulager ces douleurs (chroniques ou après effort).   |
| Lundi 18 mai<br>14h-16h  | <b>AU NATUREL ♦ AROMATHERAPIE</b><br>Améliorer son sommeil | Durée : 2h<br><br>30 €<br>(Matériel fourni) | 5 adultes maximum                                    | Qui peut se targuer d'avoir toujours dormi à poings fermés ? Venez vérifier la qualité de votre sommeil, connaître les divers facteurs qui le perturbent. Je vous livrerai quelques remèdes naturels et vous aiderai à réaliser un roll-on pour favoriser la détente.   |

## Juin

|                          |   |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|---|
| Jeudi 11 juin<br>20h-22h | <b>BIEN-ÊTRE</b><br>Méditation en pleine nature | Durée : 2h<br><br>10 €                      | 12 adultes maximum                              | Venez vous délester de ce qui vous encombre, tensions, pensées perturbantes, émotions envahissantes, grâce à cette méditation en pleine nature.<br>Je vous rappellerai les bienfaits de l'ancrage, du contact avec la nature, puis nous entamerons notre méditation.  |
| Lundi 15 juin<br>14h-16h | <b>FEMININ</b><br>Être femme aujourd'hui        | Durée : 2h<br><br>25 €<br>(Matériel fourni) | 6 adultes maximum<br><br><b>Atelier féminin</b> | Comment être femme ? Comment exprimer chacune de nos facettes face aux injonctions de la société ? Cet atelier vous aidera à prendre conscience de la femme que vous êtes, unique, et à vous exprimer en confiance. Des exercices (visualisation) et astuces vous permettront de repartir avec une vision concrète de la femme que vous voulez être.<br>J'y apporterai ma touche personnelle, selon mon ressenti (tirage d'oracles, huiles essentielles, méditation). |

|                          |  |  |                      |  |
|--------------------------|--|--|----------------------|--|
| Lundi 22 juin<br>14h-16h | AU NATUREL ♦<br>Prendre soin de<br>Bébé au naturel | Durée : 2h<br><br>30 €<br>(Matériel<br>fourni) | 5 adultes<br>maximum | Cet atelier s'adresse aux parents et futurs parents qui souhaitent trouver des alternatives naturelles pour soulager Bébé au quotidien : irritations, coliques, constipation, sommeil... Nous explorerons les pistes que nous offrent la phytothérapie, l'homéopathie, l'aromathérapie (hydrolats), l'énergétique. Vous réaliserez une crème apaisante au calendula, connu pour ses vertus adoucissantes et cicatrisantes.<br>Le 2e parent peut venir gratuitement et vous pouvez assister à l'atelier avec votre nouveau-né (merci toutefois de me l'indiquer au préalable, pour permettre un accueil confortable des bébés). |
|--------------------------|--|--|----------------------|--|

## Juillet

|                                 |  |                        |                       |  |
|---------------------------------|--|------------------------|-----------------------|--|
| Mercredi 1er juillet<br>20h-22h | BIEN-ÊTRE<br>Méditation en<br>pleine nature                      | Durée : 2h<br><br>10 € | 12 adultes<br>maximum | Venez vous délester de ce qui vous encombre, tensions, pensées perturbantes, émotions envahissantes, grâce à cette méditation en pleine nature.<br>Je vous rappellerai les bienfaits de l'ancrage, du contact avec la nature, puis nous entamerons notre méditation.   |
| Mardi 7 juillet<br>14h-16h      | CONNAISSANCE<br>DE SOI<br>Tirer parti de son<br>hypersensibilité | Durée : 2h<br><br>30 € | 6 adultes<br>maximum  | Cet atelier viendra explorer les caractéristiques de l'hypersensibilité, ses contraintes, ses manifestations, et apporter des solutions pour en faire un atout, une force. Cet atelier sera nourri d'exercices, astuces et de l'échange bienveillant du groupe. Nous nous appuierons en particulier sur la lithothérapie, les Fleurs de Bach et l'énergétique. |

- Les ateliers AU NATUREL ♦ AROMATHERAPIE s'appuient en partie sur la réalisation de produits à base d'huiles essentielles. **L'utilisation des huiles essentielles peut être contre-indiquée en fonction de votre âge, état de santé, pour les femmes enceintes et allaitantes. Merci de me préciser lors de votre inscription toute information importante à ce sujet.**
- Les ateliers en extérieur sont susceptibles d'être reportés ou modifiés si la météo n'est pas assez clémente.
- Le nombre de participant.e.s est limité, comme indiqué dans le tableau. En cas de nombre inférieur à 3 participants, l'atelier est susceptible d'être reporté. Pour éviter cela, **merci de me prévenir au plus tôt si vous ne pouvez plus honorer votre inscription à l'atelier.**
- Prévoyez une tenue confortable, une bouteille d'eau, de quoi noter. Pour les ateliers en extérieur, prévoyez une tenue adaptée à la météo, ainsi qu'une couverture et un coussin pour vous asseoir confortablement.
- Paiement en espèces le jour de l'atelier pour les participations ponctuelles. Si vous souhaitez participer à plusieurs ateliers, vous pouvez prendre la Carte Ateliers. Elle vous donne droit à une réduction de 10 % sur le 5<sup>e</sup> atelier, à 13 % sur le 10<sup>e</sup> atelier, à 16 % sur le 20<sup>e</sup> atelier.
- Je ne suis pas médecin, et n'effectue donc aucun diagnostic. Mes services ne relèvent pas de la médecine et mes ateliers consistent en un accompagnement au bien-être. Ils ne modifient ou ne se substituent en rien à un traitement médical. Votre suivi médical reste donc sous votre entière responsabilité.