



Valérie THYRAULT

Praticienne de Santé - Naturopathe
SIRET: 80268714500010

Alors n'hésitez pas et tentez cette expérience inoubliable !

Pour réserver, vous pouvez me contacter par :

Téléphone/SMS au : 06 95 92 27 05

Mail : valonaturel@gmail.com

Site internet : <http://www.theraneo.com/thyrault>

Diplômée de l'Institut Supérieur de Naturopathie à Paris
(ISUPNAT - Enseignement Alain Rousseaux).

Certifiée de la Fédération Française de Naturopathie (FENAHMAN).

Membre du Registre des Naturopathes de France (OMNES) et de
l'Association pour la Promotion de l'Hygiène Vitale et de la Naturopathie (APHN).



Les ateliers en fête de Valérie

Cette année je prends soin de moi autrement !

Pourquoi ne pas **vous offrir ou offrir** du *bien-être*
en participant à un **atelier** !

Pour passer un moment **convivial** et **ludique**
Entre sœurs/frères, copain(ines), ami(ies), voisin(es),
collègue(s) de travail...

Pour un anniversaire, enterrement vie de jeune fille/garçon,
mariage, cadeaux...

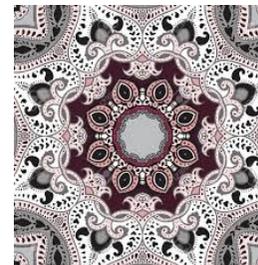
Atelier cosmétiques
produits pour la maison
Aromathérapie



Atelier Cuisine :
Plaisir et Santé
Atelier du Goût



Atelier Mandalas
Enfants/adultes



Massages
Bien-être et Réflexologie



	Ateliers cosmétiques et/ou produits entretien « maison » Atelier aromathérapie	Atelier « je cuisine pour mon plaisir et ma santé »	5 ateliers du goût	Atelier mandala	Massages bien-être, réflexologie crânienne, palmaire, plantaire
Pour QUI	Enfants, adolescent(es), adultes, seniors	Adolescent(s), adultes, seniors	Enfants	Enfants, adolescent(es), adultes, seniors	Pour Tous. Du Bébé au senior !
Âge conseillé	À partir de 6 ans	À partir de 6 ans	De 3 à 11 ans	À partir de 5 ans	Dès la naissance
Durée - QUAND	1, 2 ou 3 heures le jour qui vous conviendra du lundi au samedi de 9H à 20H	1, 2 ou 3 heures le jour qui vous conviendra du lundi au samedi de 9H à 20H	1H/atelier le jour qui vous conviendra du lundi au samedi de 9H à 20H	3 heures le jour qui vous conviendra du lundi au samedi de 9H à 20H	Selon vos souhaits le jour qui vous conviendra du lundi au samedi de 9H à 20H
Descriptif - objectif	<ul style="list-style-type: none"> - pour choisir et maîtriser la composition des produits, - pour apprendre, créer et se faire plaisir, - pour une démarche responsable, écologique et économique. - produits réalisés avec des produits 100 % bio et naturels - soins pour femmes et hommes - soins pour tous les types de peaux 	<ul style="list-style-type: none"> - manger mieux pour se sentir bien - plaisir de bien manger, - apprendre l'art de la préparation de recettes simples, - recettes réalisées avec des produits 100 %BIO et NATURELS, c'est l'assurance d'avoir des repas sains sans jamais mourir de faim ! - comment rester en bonne santé avec de bonnes compatibilités alimentaires, - Préservation des liens entre la terre et l'assiette... 	<ul style="list-style-type: none"> - Atelier 1 : apprendre à se méfier de la vue et du toucher - Atelier 2 : Reconnaître les saveurs : sucré, salé, amer, acide - Atelier 3 : Regrouper des aliments de même saveur - Atelier 4 : Goûter et analyser les saveurs du pain - Atelier 5 : Fabriquer des jus de fruits et de légumes - sensibiliser les enfants aux 5 sens et aux saveurs en cuisine et au plaisir de bien manger 	<ul style="list-style-type: none"> - aide à se concentrer - à se détendre - à se faire plaisir - calme et aide à avoir davantage confiance en soi - l'objectif premier est non pas de faire un joli dessin, mais bien d'exprimer ses émotions et sentiments du moment. 	<p>Les bienfaits du massage :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Accélère la circulation sanguine - Améliore l'état de la peau, organes, ... - relaxant, désintoxiquant, tonifiant, revitalisant - Meilleure gestion de ses émotions <p>Contres-indications :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pathologies infectieuses et inflammatoires, cancers.
COMMENT	<ul style="list-style-type: none"> - le jour de l'atelier nous réalisons ensemble la ou les formule(s)/recette(s) prévue(s) - je fournis tout ce qui est nécessaire (matériel, ingrédients BIO et naturels, contenants), mandalas, crayons couleurs, gouaches, feutres - matériel mis à disposition par l'hôte(esse) : une cuisine équipée d'un four traditionnel, ustensiles de cuisine, plaques chauffantes... - les participants repartent (ou dégustation sur place) avec leur(s) produits, une fiche récapitulative reprenant les secrets de fabrication et les conseils d'utilisation. - en tant que Naturopathe, je répondrai aux questions et donnerai des conseils pour conserver une belle peau et une bonne santé tout au long de l'année ! 				<p>Le massage est réalisé :</p> <ul style="list-style-type: none"> - sur une table de massage - couverture chauffante si besoin - diffusion d'huile essentielle - musique relaxante et huile BIO
Idées de thèmes (non exhaustif)	<ul style="list-style-type: none"> - Soins du visage, corps, cheveux - Soins problèmes spécifiques : acné, bleus, brûlures, cicatrices, couperose, eczéma, tâches, vergetures, cataplasmes... - Soins pour hommes - Hygiène corporelle : gel douche, shampoings - parfums, massages - Soins grossesse, allaitement, bébés - Hygiène de la maison : anti-acariens, nettoyants multi-usages, liquide vaisselle, nettoyants WC, ambiance, diffusions, parfums de linge, lessives, adoucissants, ... 	<ul style="list-style-type: none"> - entrées, plats, desserts, - boissons, les jus de légumes - pâtes à tartiner - les graines germées - les aliments anti-cancers - les soupes, bouillons et veloutés - le petit déjeuner - les plats traditionnels « revisités » - la cuisson, les huiles, le sucre, les farines et leurs bienfaits + recettes - cuisine et petit budget - les 10 aliments à avoir dans son placard - cuisinez sans lait, sans gluten, sans œufs : c'est possible ! 	Voir descriptif	<ul style="list-style-type: none"> - les 4 saisons, les animaux, les arbres - formes géométriques, paysages... - ce qui vous plaît d'explorer ! 	Massages bien-être, réflexologie crânienne, palmaire et/ou plantaire
Lieu - OU	À votre domicile ou tout autre lieu à votre convenance				À domicile ou à mon Cabinet :
COMBIEN	Minimum 4 personnes et maximum 10 personnes - mais si vous souhaitez être seul(e) c'est possible aussi. Contactez moi !				-
TARIF par PERS et par ATELIER	<ul style="list-style-type: none"> - UNO, 1 produit :(1H) 20 € - DUO, 2 produits (2H) : 35 € - TRIO, 3 produits (3H) : 50 € - achat 3 ateliers = 4€ gratuit ! (même montant) - Aromathérapie : 25 €/atelier d'1H30 	<ul style="list-style-type: none"> - UNO, 1H, 1 recette : 20 € - DUO, 2H, 2 recettes : 35 € - TRIO, 3H, 3 recettes : 50 € - achat 3 ateliers = 4€ gratuit ! (même montant) 	<ul style="list-style-type: none"> 20 €/atelier/enfant - achat 4 ateliers = 5€ gratuit ! 	<ul style="list-style-type: none"> 15 €/enfant (5 – 15 ans) 20 €/adulte (+ 16 ans) - achat 3 ateliers = 4€ gratuit ! 	<ul style="list-style-type: none"> 1 € la minute pour l'achat de 4 massages le 5€ est gratuit !
CONDITIONS	Frais de déplacement en SUS - Règlement : En espèces, par chèque (1 ou 2) – acompte 30% à la réservation - Validité : 1 an à compter de la date d'achat.				