



## Chloé LAWANSCH

Praticien en Médecine Chinoise, Conseillère en Diététique Chinoise  
Aromathérapie scientifique médicale  
Enseignante en Médecines holistiques

## Ateliers

06.10.62.65.78

Contact@taodiet.fr

[www.TaoDiet.com](http://www.TaoDiet.com)

## Les ateliers Bien Être en entreprises

### Ateliers proposés :

- Ateliers aromathérapie
- Ateliers de cuisine saine selon la Diététique Chinoise avec un choix d'aliments biologiques locaux et de saison pour la plus grande partie
- Les ateliers s'adaptent au niveau des participants

### Informations :

- Ateliers : Les ateliers s'adaptent au niveau des participants
- Participants : 6 à 20 en fonction des ateliers
- Durée : de 1 heure à une journée
- Références :
  - Animation d'ateliers au sein de la Biocoop de Lons le Saunier
  - Enseignement à l'Ecole de naturopathie Ena&Mnc
  - Ateliers depuis 2009 à mon cabinet
  - Enseignement à la Ferme des éveils à Marboz (01)
  - Conférences
- Lieu : Les ateliers ont lieu dans Jura et départements limitrophes
- Fabrication : Tous les produits sont réalisés à base d'ingrédients de première qualité, privilégiant une origine biologique, sans parfum ni parabène

### Déroulement des ateliers :

- Je me déplace avec du matériel, les contenants et les ingrédients de première qualité
- Installation du matériel
- Présentation : produits utilisés et fabriqués
- Contre-indications
- Manipulation (facultatif)
- Questions -Réponses
- Démontage – Nettoyage



## Chloé LAWANSCH

Praticien en Médecine Chinoise, Conseillère en Diététique Chinoise  
Aromathérapie scientifique médicale  
Enseignante en Médecines holistiques

## Ateliers

06.10.62.65.78

Contact@taodiet.fr

[www.TaoDiet.com](http://www.TaoDiet.com)

## Ateliers : Aromathérapie

### Atelier : Découverte des huiles essentielles :

Les huiles essentielles à connaître ! Tout savoir sur les huiles essentielles indispensables

- 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 à base d'huile essentielle
  - Roll-on anti-stress
  - Huile de massage
  - Huile de diffusion

### Atelier : Choisissez un thème qui correspond à vos besoins, vos envies

- Gestion du stress
- Gestion des émotions
- Troubles digestifs
- Troubles du sommeil
- Problèmes de peau (acné, mycoses, eczéma, psoriasis...)
- Douleurs tendino-musculaires
- Douleurs articulaires
- Problèmes de circulation sanguine (varices, cellulites, jambes lourdes)
- Migraines
- Diffusion
- Olfactothérapie
- Ma trousse pour les maux d'hiver
- Ma trousse pour des vacances zen...

---

## Exemples d'ateliers aromathérapie avec pratique

### Atelier Fabrication : Les troubles musculo squelettiques

Les huiles essentielles possèdent de très belles propriétés antalgiques et anti inflammatoires

### Atelier Fabrication : Les maux d'hiver

Comment aborder l'hiver en toute sérénité avec l'aromathérapie. Fabrication de mélanges pour renforcer le système immunitaire, pour soulager le mal de gorge, un rhume... en fonction de la durée de l'atelier



## Chloé LAWANSCH

Praticien en Médecine Chinoise, Conseillère en Diététique Chinoise  
Aromathérapie scientifique médicale  
Enseignante en Médecines holistiques

---

## Ateliers

06.10.62.65.78

Contact@taodiet.fr

[www.TaoDiet.com](http://www.TaoDiet.com)

### Ateliers sur mesure :



Vous avez une idée, une envie ! Je construis l'atelier adapté à vos besoins, à vos envies et à vos contraintes ! Vous choisissez le nombre de personnes, la durée, un thème...

### Tarifs variables selon la prestation choisie

Faites découvrir à votre équipe, collaborateurs, collègues... toutes les vertus des huiles essentielles.  
Pour plus d'informations, construire votre atelier, ou pour demander un devis, contactez-moi.