

# Bien-être avec les plantes

Animé par :  
**Emmanuelle Lepaix**



## RÉUNION D'INFORMATION

**Un atelier pour prendre soin de soi grâce aux  
plantes, qui vous apportera des connaissances sur  
les vertus des plantes.**

Venez apprendre à utiliser les huiles  
essentielles en toute autonomie et sérénité.

La réunion d'information sera suivie de 5  
séances (programme au verso) proposées  
d'octobre à novembre. Les inscriptions à  
l'atelier seront prises à l'issue de la réunion.

« Avec le concours financier de la CNSA dans le cadre  
de la conférence des financeurs de la prévention de la  
perte d'autonomie des personnes âgées de l'Aude ».

**SANTÉ ATELIER**



**DATE**

**29**  
**Septembre**  
**2023**

**09h30**

**LIEU**

**Villesèque-Des-  
Corbières**

**Foyer de l'avenir**  
**73, Grand rue**



**INFOS**

**Entrée libre  
et gratuite**

**Proposé par**



# Le programme

## ATELIER 1

**29**  
**Sept.**  
**2023**

**09h30**  
—

Présentation du programme  
« Bien-être avec les plantes »  
Inscription sur place  
Bar à thé et collation

## ATELIER 2

**13**  
**Oct.**  
**2023**

**09h30**  
—

A la découverte de  
l'aromathérapie 4 huiles  
essentielles pour le quotidien

## ATELIER 3

**20**  
**Oct.**  
**2023**

**09h00**  
—

Visite d'une distillerie locale  
La découverte de la  
cueillette à la fabrication des  
huiles essentielles

## ATELIER 4

**10**  
**NOV.**  
**2023**

**09h30**  
—

Mémoire et circulation  
sanguine : Stimuler,  
renforcer, maintenir

## ATELIER 5

**17**  
**Nov.**  
**2023**

**09h30**  
—

Stimuler son système immunitaire  
grâce aux plantes  
Préparation DIY : « par soi-même »  
un mélange de plantes

## ATELIER 6

**24**  
**Nov.**  
**2023**

**09h30**  
—

Des huiles essentielles pour  
l'hiver : compléter sa trousse

**Les séances font appel à tous les sens afin d'aider à la mémorisation grâce à des activités ludiques et pratiques autour des plantes et leurs bienfaits.**

**Chaque séance se terminera par un temps d'échange et de partage convivial autour d'un « Bar à thé » accompagné de sa collation.**

**Renseignements auprès de la mairie de Villesèque au 0468459165**