

# ATELIERS : PRENDRE SOIN DE SOI

## avec DAME NATURE à Le Val

- Samedi 16 Mars : **Allergies** : Pourquoi le corps réagit de façon exagérée ?  
**Calmer les allergies** avec les Plantes, l'Étiomédecine, le Chi Neï Tsang...
- Jeudi 28 Mars : **Découvrir le Chi Neï Tsang** : son fonctionnement et ses vertus. **Apprendre à masser son ventre** pour soulager maux, douleurs, le mental et les émotions.
- Samedi 6 Avril : **Transformez le Stress en une opportunité grâce aux techniques naturelles** : Étiomédecine, Fleurs de Bach...
- Jeudi 11 Avril : **Découvrir les 12 Méridiens** : leurs liens avec les émotions, les organes.
- **Comment les réguler pour rester ou retrouver la santé ?**
- Samedi 4 Mai : **Découvrir les 12 Méridiens** : leurs liens avec les émotions, les organes.  
**Comment les réguler pour rester ou retrouver la santé ?**
- Mardi 4 Juin : **Trousse de Secours** : Les huiles Essentielles pour passer un bel été (moustiques, brûlures, douleurs...), prévenir et calmer vos allergies.



Dame Nature

· Votre Boutique de Produits Naturels ·

- Ateliers de 3h de 9h à 12h
- en petit groupe, avec deux Thérapeutes Qualifiées :

**Emilie Grall** : kinésithérapeute depuis 2008  
spécialisée en soins psycho-émotionnels

**Martine Grall** : Naturopathe certifiée et  
Kinésiologue depuis 2012

**Inscriptions et Renseignements au  
06.16.49.60.90.**

**Dame Nature : centre de Mieux Etre : ZAE Plan de Cartier, 83143 Le Val.  
Participation de 30 € pour chaque Atelier.**