

# Ateliers « santé au naturel » à l'arsen'alt



## Buts

Acquérir des informations pratiques sur l'**utilisation des huiles essentielles et des plantes de chez nous pour se soigner dans différentes situations.**

Avoir des notions des indications et contre-indications, de l'utilisation chez l'adulte et chez l'enfant.

Les ateliers sont animés par **Séverine Nager Monnard** qui transmettra ses diverses connaissances (durée 90 min). Il sera suivi d'un temps de partage autour d'un thé ou tisane en relation avec le thème traité. Chaque participant(e) est invité(e) à échanger ses propres expériences et « remèdes de grand-mère ».

## ATELIER 1 le samedi 21 novembre 2015 de 9h30-11h30 (salle nord)

Comment agir et soutenir son système immunitaire lors de refroidissement (rhume, toux, grippe, sinusite) ou de problème viral (herpès, verrues) ?

## ATELIER 2 le samedi 9 janvier 2016 de 9h30-11h30 (salle nord)

Comment aider en cas de trouble du sommeil, d'anxiété, de difficulté de concentration, de maux de tête ?

## ATELIER 3 le samedi 20 février 2016 de 9h30-11h30 (salle nord)

Que faire en cas de blessures, entorses, piqûres, coups, douleurs, brûlures ?

## ATELIER 4 le samedi 19 mars 2016 de 9h30-11h30 (salle nord)

Comment aider son système digestif, par exemple lors de brûlure d'estomac, d'aphtes, de constipation ou diarrhée ?

## ATELIER 5 le samedi 23 avril 2016 de 9h30-11h30 (salle nord)

Comment accompagner les différentes modifications hormonales dans la vie : femme et ménopause, cystite, adolescence et acné, dysménorrhée ?

**Prix/personne** 20.- par atelier

Pour des raisons d'organisation, une inscription est souhaitée ([comite@quartierdalt.ch](mailto:comite@quartierdalt.ch)) ... même si une participation de dernière minute est aussi bienvenue.

## Et encore !

**ATELIER « CATAPLASMES - remèdes de grand-mère » mardi 8 décembre 2015 de 15h-17h (salle nord) animé par Sonia Aerne Roggen.** Nombre de participants max : 12 personnes (inscription obligatoire [comite@quartierdalt.ch](mailto:comite@quartierdalt.ch))