

# RETOUR à l'essentiel

Stage **bien-être** en pleine **nature**  
pour **se régénérer** et plonger dans  
l'**univers des huiles essentielles**.

## *Aromathérapie*

Comment utiliser les huiles essentielles de manière sécuritaire, pour les **maux et bobos du quotidien** ?

## *Aromachologie*

Comment utiliser le pouvoir des odeurs pour notre **bien-être psycho-émotionnel** et accompagner notre développement personnel ?

## *Cuisine aromatique*

Comment utiliser les huiles essentielles, essences et hydrolats pour **réveiller notre alimentation** ?

## *Et bien plus encore...*

Nous vous proposons des marches en nature, des temps de repos, mais aussi, en option, des soins personnalisés (réflexologie plantaire, massage relaxant, harmonisation énergétique, Chi nei tsang).



## Dates & tarifs

- **Harmonie du système nerveux**  
Du 28 au 31 mars 2025 - 330 euros
- **Harmonie du système digestif**  
Du 30 avril au 04 mai 2025 - 410 euros
- **Harmonie du système énergétique**  
Du 03 au 06 juillet 2025 - 330 euros

Tarif accompagnement et repas  
Groupe limité à 8 personnes

## Programme du séjour

Accueil le premier jour à partir de 17h30,  
avec un repas et un cercle d'ouverture.

### Coté alimentation

les repas végétariens sont préparés ensemble, simples et faciles variant les aliments frais et bio pour des saveurs exaltées. Nous intégrerons l'aroma dans certaines préparations.

### Côté activité

- des **marches en douceur** : pour se connecter au vivant et aux éléments de la nature.
- des **ateliers aroma** : pour **apprendre à utiliser 12 huiles essentielles au service de votre vitalité physique et psychique** en explorant vos émotions... + un livret d'accompagnement.
- la création de votre synergie aromatique personnalisée + un aromastick souvenir.
- **des échanges, des partages et d'autres surprises** rien que pour vous.

Fin du stage le dernier jour à 15h, avec un repas et un cercle de clôture.  
*Contactez nous pour plus de renseignements et pour votre inscription.*

*Encadrement* Par deux naturopathes certifiées et membres de l'OMNES

**Sandrine BONNARDOT-MASSON**

Naturopathe

06 87 01 34 68

sandrine.bonnardot2010@gmail.com

www.naturopathe-bonnardot.com

## Lieu

En Drôme provençale  
Villa Natura Sana à Saint Restitut (26)  
le cadre idyllique pour une parenthèse dédiée à votre bien-être.

Hébergement en chambre double  
(35 euros/Jour + draps 10 euros).



**Anne-Sophie PONT**

Naturopathe - Aromachologue

06 71 42 11 71

anneso\_pont@hotmail.fr

www.naturopathophilie.com

## Soins personnalisés :

Durée totale 1h

Tarif 60 euros

### Réflexologie

Sandrine vous propose une technique réflexe qui aide à libérer les facultés d'auto-régulation de votre corps.

### Drainage lymphatique

Sandrine vous propose un drainage manuel selon la technique Vodder, visant à stimuler la circulation de la lymphe, favorisant ainsi l'élimination des toxines et des déchets métaboliques du corps.

### Chi Nei Tsang

Anne-Sophie vous propose un soin abdominal visant à détoxifier, remettre en circulation votre énergie vitale, digérer vos émotions et développer une meilleure conscience de vous-même.

### Soin énergétique canalisé

Anne-Sophie vous propose un soin canalisé permettant un nettoyage et une libération énergétique, accompagnés des messages de vos guides.



# NOTRE FOCUS

## du séjour.... *L'Aromachologie*

### *Qu'est ce que c'est ? Tout un art*

L'aromachologie utilise les senteurs, tout particulièrement les huiles essentielles et les essences, pour notre bien-être psycho-émotionnel.

Sentir des odeurs nous permet de contacter nos émotions... les réveiller, les vivre, les libérer...

### *La science des phénomènes liés aux odeurs*

Surtout, l'influence des odeurs sur notre comportement. L'instinct et l'intuition peuvent être éveillés par notre odorat. Les senteurs nous laissent rarement indifférents...

### *Un soutien thérapeutique et énergétique*

Les huiles essentielles et essences sont des "petits" thérapeutes, chargés de hautes vibrations.

Elles sont présentes avec nous, quotidiennement, pour guider et accompagner notre chemin d'évolution...

L'aromachologie, lorsqu'elle est justement pratiquée, ne présente aucune contre-indication.

### *"Mieux sentir pour mieux se ressentir"*

Notre sens de l'odorat est directement relié à notre système émotionnel. Or nos émotions sont unies à nos pensées et nos actions...

L'aromachologie, nous aide à changer nos croyances, nos comportements et donc notre réalité.