

PROGRAMME 2022-2023

Ateliers Sorcière en Moi – Sorcière Verte

Deviens une sorcière verte du 21e siècle en soignant les maux du quotidien grâce aux vertus médicinales et magiques des plantes et des huiles essentielles avec une approche holistique de la santé.

Rentre en contact avec l'âme des plantes pour comprendre leurs propriétés.

Apprends à reconnaître les qualités des quatre éléments pour décrypter les mystères de la Nature !

Atelier 1 - Samedi 17/09 - « Les bases d'une Sorcière »

Bases herboristerie et aromathérapie, santé holistique, bases travail énergétique et magie (5 éléments, chakras, intention...). Reconnaissance des éléments en soi et autour de soi, organiser son « herboristerie » chez soi et dans son quotidien, infusion rituelle méditative.

Glossaire complet des plantes, huiles essentielles, poudres, hydrolats, huiles...

Atelier 2 - Samedi 15/10 - « La Terre en toi : Soins de la Peau et des cheveux »

Intro sur l'élément de la Terre, études symptômes classiques de la peau et des cheveux, présentation des huiles végétales/hydrolats et huiles essentielles dédiées à chaque type de peau et de cheveux, recettes diverses.

Fabrication d'une crème corps/visage et d'un sérum capillaire personnalisés.

Atelier 3 - Samedi 12/11 - « L'Air en toi : Soins systèmes respiratoire et nerveux »

Intro sur l'élément de l'Air, études symptômes classiques des systèmes respiratoires et nerveux, présentations plantes et huiles essentielles antivirales, décongestionnantes, expectorantes, calmantes et tonifiantes, infusion rituelle méditative, recettes diverses.

Fabrication d'un sirop pour la toux et d'une brume d'oreiller personnalisée.

Atelier 4 - Samedi 10/12 - « Le Feu en toi : Soins système digestif »

Intro sur l'élément du Feu, études symptômes classiques des systèmes digestifs, comprendre pourquoi, pour qui et comment faire une détox, présentation plantes et huiles essentielles toniques digestives, désordres digestifs, conseils alimentation, infusion rituelle méditative, recettes diverses.

Fabrication tisane digestive.

Atelier 5 - Samedi 07/01 - « L'Eau en toi : Soins système féminin et premiers soins »

Intro sur l'élément de l'Eau, études symptômes classiques du système féminin et des traitements naturels pour les premiers soins, gestion émotionnelle et initiation au Féminin sacré, présentation plantes et huiles essentielles emménagogues, minéralisantes, cicatrisantes, antalgiques, anti-inflammatoire, infusion rituelle méditative, recettes diverses et alternatives naturelles.

Fabrication d'une huile féminin sacré personnalisée et d'un onguent anti-inflammatoire.

HORAIRE/LIEU, INFOS ET INSCRIPTION :

Les Samedis de **9h-16h**, 88 impasse de Signes 83640 Plan d'Aups la Sainte Baume

Alexandra Gallo - 07.70.43.61.52 - contact.alexandragallo@gmail.com - www.alexandragallo.com