

## Atelier bien-être au Naturel

Je vous propose un atelier pratique autour des huiles essentielles ou je répondrai à vos questions santé..ce sera aussi des conseils personnalisés, des exercices de respiration, olfaction et découverte de fragrances qui vous aideront à mieux gérer le quotidien, stress.....un moment d'échange...

**Sophie Rousselot, sophrologue ,  
formée à l'usage des huiles essentielles**

Contact:06 43 87 68 81  
[sophiaroma7@gmail.com](mailto:sophiaroma7@gmail.com)

**L'automne, saison de transition qui appelle à l'intériorisation, les jours plus courts, l'énergie solaire en baisse, l'humidité de plus en plus pénétrante..; Cette saison peut parfois entraîner une baisse de moral, de la nostalgie voir un sentiment de tristesse. Notre équilibre énergétique à tendance à flancher.**

**L'énergie qui doit être la plus soutenue pendant l'automne est celle des "poumons-Gros intestin".**

**En Automne : S'oxygéner est primordiale...**

