



## **Programme Atelier "Sérénité Gourmande"**

**Durée : 2h30 + 30 minutes de dégustation**

Découvrez l'atelier "Sérénité Gourmande" : un moment de détente immersive alliant bien-être et gourmandise. Reconnectez-vous à votre corps et laissez-vous guider vers une relaxation profonde, dans une ambiance conviviale et ressourçante.

---

Objectifs de l'Atelier :

- Apprendre des techniques simples et accessibles pour réduire le stress et les tensions au quotidien, à travers l'auto-massage, la respiration et des mouvements doux.
- Découvrir les bienfaits de l'aromathérapie et de la phytothérapie pour induire un état de relaxation, grâce à des huiles essentielles et des plantes calmantes adaptées à chacun.
- Comprendre l'impact d'une alimentation saine sur le bien-être mental en réalisant une recette nutritive et équilibrée.
- Favoriser un moment de convivialité et de partage en créant un espace où chacun peut échanger et découvrir des outils pratiques pour son bien-être quotidien.

### Accueil et présentation :

- Introduction des participants et présentation des objectifs de l'atelier.
- Moment de détente pour se préparer à l'expérience immersive.

### Auto-massages :

- Apprentissage de techniques simples d'auto-massage pour relâcher les tensions.
- Reconnexion au corps pour une relaxation immédiate.

### Aromathérapie :

- Découverte des huiles essentielles apaisantes.
- Application sur des points spécifiques pour induire le calme et la détente.

### Phytothérapie : Composition d'une tisane apaisante :

- Création d'un mélange personnalisé de plantes relaxantes.

### Nutrition : Confection d'une recette bien-être (sucrée ou salée selon votre choix) :

- Atelier culinaire pour réaliser un brownie sain et gourmand.
- Discussion autour des bienfaits des ingrédients choisis.

### Gestion du stress : Respiration et mouvements doux :

- Exercices de respiration et mouvements doux pour soulager le stress.
- Techniques faciles à intégrer dans le quotidien.

### Conclusion et dégustation conviviale :

- Partage des ressentis autour de la dégustation du plat et de la tisane.
- Moment convivial pour échanger et clôturer l'atelier dans la bonne humeur.