

Espace
santé
femmes 

rendez-vous



Atelier
trouver son Essenti'elle

l'Espace Santé Femmes* propose un atelier avec

Isabelle C. Bruggimann
technicienne en herboristerie

“Comment te sens-tu ?” :
cette question anodine illustre le lien
fondamental entre odorat et santé.

La **mémoire des odeurs** est celle qui
se maintient le plus fidèlement dans le
temps et qui est étroitement liée à
notre cerveau limbique, **le siège des
émotions et de l'inconscient**.

Les odeurs ont donc une influence
directe sur **notre digestion, notre
système nerveux et hormonal, nos
émotions et ressentis, et bien sûr tous
nos autres sens**.

À travers leur mode d'action chimique
et physique, les huiles essentielles
peuvent permettre de retrouver
un équilibre.

Selon nos besoins, elles peuvent nous
aider à trouver le calme, à nous
tonifier ou nous rassurer... simplement
en les respirant !

Cet atelier pratique propose de
fabriquer son **spray olfactif**
personnalisé suite à une écoute
approfondie de ses besoins, afin
d'apporter à chacune
une amélioration de son bien-être
et de pouvoir ensuite s'accorder
régulièrement, par ce rituel,
des petits moments de connexion
à soi.

Les femmes, bien souvent tournées
en priorité vers la santé de leurs
proches, ont tendance à oublier de
prendre soin de leur propre santé...

L'occasion de s'octroyer un moment
pour soi et de partager:

Laissez-vous inspirer, respirez
profondément votre propre essence
et retrouver “l'essenti'elle” en vous !

Les participantes pourront repartir
avec leur flacon personnalisé, ainsi
que la recette pour composer à
nouveau leur synergie.

Date & heure

Jeudi 7 mars 2024 | 18h-21h

Lieu

La Collective (1er étage)
Rue de l'École-de-Chimie
4 1205 Genève

Participation gratuite

Inscription obligatoire la 1ère fois
esf@reseaufemmes.ch

Plus d'infos

reseaufemmes.ch

