



Proposer des alternatives naturelles et respectueuses. Apporter la joie et le mieux-être contenu dans l'essence du végétal à ceux qui en ont besoin.

Se reconnecter à la capacité d'émerveillement, à notre humanité profonde à l'aide des plantes et leurs précieux messages.

Diffuser le savoir, telle est la mission que nous nous sommes attribuée chez Myrtéa formations.

PRÊT À ALLER À L'ESSENTIEL ?

LIEU DES ATELIERS

Ateliers et conférences au Corum St Jean

15 Rue Gaultier
de Biauzat,
63000 - Clermont-Ferrand

COMMENT

Bus: 10, 12, 32, B, C
Tram: A

INSCRIPTION - EN SAVOIR +

Rendez-vous sur notre site
myrtea-formations.com

SUIVEZ-NOUS



ATELIERS ET CONFÉRENCES

ENVIE DE BIEN-ÊTRE, DE NATUREL, D'AUTONOMIE ?

Après plus 20 ans d'expérience dans le domaine du bien-être, Myrtéa formations ouvre enfin ses portes au grand public avec des ateliers et des conférences accessibles à tous.

DES APPROCHES NATURELLES ET ESSENTIELLES POUR UNE MISE EN PRATIQUE AU QUOTIDIEN, POUR SOI, POUR L'AUTRE...



COSMÉTIQUE / PHYTO

Faites vos propres cosmétiques accompagné par des passionnés dans leur domaine.

Roll-on, crème hydratante, sérum visage, composition de tisane...

De quoi se faire du bien au naturel !



RELAXATION

Comprendre une huile essentielle.

Des exercices personnalisés de relaxation à refaire ensuite chez soi ou bien simplement un voyage sensoriel entouré de bols tibétain.

Connaître les bons gestes d'auto-stimulations.

Mais avant tout, se détendre et se relaxer...



CONFÉRENCES

Naturo, soins de la femme, soin de l'enfant... De quoi répondre à toutes vos questions sur la naturopathie, la phyto, l'aroma...

Par exemple, la naturopathie peut être d'un grand soutien lors des menstruations et éviter le florilège de désagréments, douleurs, mésestime de soi,...



HYGIÈNE MENTALE ET RELATIONNELLE

Nous sommes nombreux aujourd'hui à avoir l'impression de «passer à côté de notre vie» ou à ne pas réussir à «entrer en lien».

Ne serait-il pas temps d'être aligné avec nos aspirations profondes ?

Dates, inscription et tarifs sur www.myrtea-formations.com



| Formation/Module | Descriptif | Durée Heures | Dates | Réf. | Lieu et horaires | Tarif € TTC |
|--|---|--------------|------------|------|---|-------------|
| Atelier bain sonore et olfactif | Venir pour se détendre, passer un moment de relaxation profonde. Vous êtes allongé-e avec une touche à sentir d'huile essentielle. Les yeux fermés, vous vous laissez-e porter par l'odeur et les sons du tambour, des bols tibétains et autres carillons. | 2 | 17/09/2022 | 9152 | Clermont-Ferrand - Corum Saint Jean de 18h00 à 20h00 | 30 |
| Atelier cosmétique hiver - Fabriquer un Sérum | Myrtéa formations et Fabienne Monier vous proposent la réalisation d'un sérum. Ce produit cosmétique a pour objectif d'hydrater votre visage en profondeur et de répondre aux besoins de votre peau, il s'utilise en massage large deux fois par jour, avec un mélange d'huiles pénétrantes adaptées à votre type de peau. Vous découvrirez une formulation très simple et d'une grande qualité pour un produit de soin essentiel qui est vendu très cher dans le commerce. Vous pourrez le personnaliser selon vos besoins et envies et réaliser un sérum : hydratant et raffermissant, pour peaux mures à tendance grasse, contre la couperose, anti-tâches de vieillesse, etc. | 2 | 23/09/2022 | 9153 | Clermont-Ferrand - Corum Saint Jean de 18h00 à 20h00 | 30 |
| Atelier : Découvrir des gestes simples d'auto-stimulation en réflexologie palmaire et faciale | Se détendre et se relaxer. Des exercices simples à refaire ensuite chez soi. Relaxer tout le corps en apprenant des gestes d'auto-stimulation des mains et du visage à refaire au quotidien. Chaque atelier de Latifa est différent. | 2 | 30/09/2022 | 9154 | Clermont-Ferrand - Corum Saint Jean de 18h00 à 20h00 | 30 |
| Conférence : Accompagnement de la fertilité en naturopathie holistique | Le projet d'une conception naturelle ou assistée se dessine, c'est le bon moment pour prendre soin de soi et de son couple et répondre à différentes questions. Comment reconnaître les différents freins liés à la fertilité (perturbateurs endocriniens, facteurs environnementaux,...)? Comment équilibrer son assiette pour améliorer sa fertilité, et combler les carences propre au terrain de chaque futur parent. Quels sont les moyens possibles à mettre en place pour soutenir l'organisme : exercices physique adaptée, gestion du stress, activation des émonctoires, phytothérapie, hydrologie, compléments alimentaires,...? | 2 | 08/10/2022 | 9158 | Clermont-Ferrand - Corum Saint Jean de 18h00 à 20h00 | 10 |

| Formation/Module | Descriptif | Durée Heures | Dates | Réf. | Lieu et horaires | Tarif € TTC |
|---|---|--------------|------------|------|--|-------------|
| Atelier cosmétique hiver - Fabriquer sa crème hydratante | Myrtéa formations et Fabienne Monier vous invitent à venir fabriquer votre crème hydratante. Elle répondra aux besoins physiologique de votre peau et à sa nature unique. Cette formule très simple qui se fait à froid avec peu de matières premières et uniquement naturelles est d'une grande qualité physique et vibratoire. Cette transmission vous permettra une autonomie, vous pourrez par la suite, avec des produits simples que l'on trouve partout, refaire votre crème hydratante à chaque fois que vous en aurez besoin. | 2 | 14/10/2022 | 9159 | Clermont-Ferrand - Corum Saint Jean de 18h00 à 20h00 | 30 |
| Atelier : L'art de composer une tisane | Il serait possible de penser qu'il est facile de mélanger des plantes entre elles... mais il n'en n'est rien ! Venez découvrir au travers de cet atelier les différentes saveurs rencontrées dans la nature et comment les marier entre elles afin de passer maître dans l'art de préparer une tisane médicinale. Chaque participant repart avec sa propre tisane personnalisée et une fiche atelier. | 2 | 21/10/2022 | 9162 | Clermont-Ferrand - Corum Saint Jean de 18h00 à 20h00 | 30 |
| Atelier ma routine relaxation | Corps en mouvement et stimulation de ses zones réflexes Exercices de respiration simple et accessible Détente guidée, scan du corps et relâchement musculaire Visualisation Créatrice : Mon arbre de vie, Mon rêve éveillé | 2 | 28/10/2022 | 9163 | Clermont-Ferrand - Corum Saint Jean de 18h00 à 20h00 | 30 |
| Atelier cosmétique hiver - Sels de bain | Myrtéa formations et Fabienne Monier vous convient à venir fabriquer vous-même vos propres sels de bain. Pourquoi une recette de sels de bain alors que peu de personnes ont une baignoire et que cette pratique d'hygiène n'est pas la plus intéressante pour l'environnement? Parce que cet atelier va nous permettre de découvrir tous les bienfaits du sel pour nettoyer et alléger votre corps souvent chargé de tensions et de raideurs. Le sel associé à d'autres ingrédients, va vous permettre de vous décharger de toutes les émotions qui vous traversent et que vous accumulez la plupart du temps. Ce temps de découverte sera l'occasion de redécouvrir les bains de pieds qui ne nécessitent qu'une bassine où vos deux pieds peuvent être posés à plat. | 2 | 04/11/2022 | 9164 | Clermont-Ferrand - Corum Saint Jean de 18h00 à 20h00 | 30 |

| Formation/Module | Descriptif | Durée Heures | Dates | Réf. | Lieu et horaires | Tarif € TTC |
|--|---|--------------|------------|------|--|-------------|
| Atelier : Apprendre à poser ses limites | Apprendre à poser ses limites est un véritable défi pour un grand nombre de personnes. Entre la peur des réactions de l'autre et des conflits, le manque d'habitude, les conditionnements de notre éducation qui nous incitent dire OUI alors que nous pensons NON (par devoir, pour faire plaisir, etc.), il n'est pas toujours évident d'exprimer librement nos limites et de rester en lien avec nos besoins fondamentaux. Nous verrons dans cet atelier comment apprendre à poser des limites de manière ferme mais non violente, c'est-à-dire en continuant à prendre en considération notre interlocuteur tout en se respectant soi-même. | 2 | 11/11/2022 | 9165 | Clermont-Ferrand - Corum Saint Jean de 18h00 à 20h00 | 30 |
| Conférence : Les cycles menstruels au naturel : soutenir son corps, son cœur, et son esprit | La naturopathie peut être d'un grand soutien lors des menstruations et éviter le florilège de désagréments, douleurs, mésestime de soi,... et permettre à la Femme-Personne avec un utérus de trouver soulagements, répits, et amour de soi. Alimentation adaptée aux différentes périodes du cycle, plantes, huiles essentielles et hydrolats, compléments alimentaire, respiration, méditation,... voilà tout un panel à venir découvrir. Sera proposer, pour clôturer la conférence, un rituel de paix en lien avec ses premières menstruations, et ce, quelque soit l'âge. | 2 | 19/11/2022 | 9166 | Clermont-Ferrand - Corum Saint Jean de 18h00 à 20h00 | 10 |
| Atelier cosmétique hiver - Faire son Roll-on | Composez vous-même 3 recettes pour accompagner la fin d'année sereinement. Les roll-ons sont composés de mélanges d'huiles végétales et d'huiles essentielles ou d'essences. Ils sont pratiques et peuvent être emportés partout dans le sac. | 2 | 25/11/2022 | 9168 | Clermont-Ferrand - Corum Saint Jean de 18h00 à 20h00 | 30 |
| Atelier : Découvrir des gestes simples d'auto-stimulation en réflexologie palmaire et faciale | Se détendre et se relaxer. Des exercices simples à refaire ensuite chez soi. Relaxer tout le corps en apprenant des gestes d'auto-stimulation des mains et du visage à refaire au quotidien. Chaque atelier de Latifa est différent. | 2 | 02/12/2022 | 9171 | Clermont-Ferrand - Corum Saint Jean de 18h00 à 20h00 | 30 |

| Formation/Module | Descriptif | Durée Heures | Dates | Réf. | Lieu et horaires | Tarif € TTC |
|--|--|--------------|------------|------|--|-------------|
| Atelier Se réaliser dans son être | De nombreux êtres humains ont l'impression aujourd'hui de «passer à côté de leur vie», de ne pas trouver le moyen de se réaliser dans leur être et de rester en décalage avec leurs aspirations profondes. Victimes de ce que l'on pourrait nommer «la capitalite» (modes de vie effrénés, obéissances aux conventions, difficultés à s'exprimer authentiquement, etc.), nous pouvons facilement nous couper des racines de notre Être et avoir la sensation que notre existence se «rétrécit» et nous échappe. Nous verrons dans cet atelier comment se remettre en présence avec nous-même ; et réenchanter notre monde en habitant le monde plus poétiquement, c'est-à-dire en portant un autre regard sur ce qui nous entoure et en revenant à la source de ce qui nous anime. | 2 | 10/12/2022 | 9172 | Clermont-Ferrand - Corum Saint Jean de 18h00 à 20h00 | 30 |
| Atelier cosmétique hiver - Fabriquer son Baume à lèvres | Myrtéa formations et Fabienne Monier vous proposent un atelier de fabrication d'un baume à lèvres. Dans cet atelier nous découvrirons ensemble une formule simple, réparatrice et hydratante des lèvres qui sont soumises à rude épreuve par leur exposition permanente au froid mordant de l'hiver, aux U.V., à l'assèchement du vent et autres conditions climatiques. Avec ce baume nous les enveloppons d'un film protecteur. Vous découvrirez comme il est facile de réaliser un baume à lèvres naturel sans conservateur de synthèse, sans silicone ni huile minérale. Vous pourrez le personnaliser en ajoutant des colorants naturels, comme la poudre de jus de betterave ou le faire scintiller en y incorporant du mica. | 2 | 16/12/2022 | 9175 | Clermont-Ferrand - Corum Saint Jean de 18h00 à 20h00 | 30 |