

Atelier Naturo

Chaque mois, découvrez des gestes **simples et concrets** pour prendre soin de vous naturellement. Ces ateliers sont l'occasion d'**expérimenter, apprendre, échanger** et repartir avec des solutions variées pour intégrer facilement de nouvelles habitudes dans votre quotidien.

Le petit plus : **vous créez votre propre produit bien-être** à emporter, utilisable en autonomie pour vous chouchouter.

Une expérience conviviale, ludique et enrichissante qui fait du bien au corps comme à l'esprit.



La carte de fidélité

25€ la séance

6e atelier à 50%

ou



La carte de 5 ateliers

5 ateliers au choix

110€

(au lieu de 125€)

ou



Le cycle annuel

Participez aux **10** ateliers

225€

(1 atelier offert !)



Bonus :

1 voyage sonore offert
(valeur 15€)

 Le 2e mercredi du mois à partir d'octobre 2025, de 17h30 à 18h30

 Lieu : L'Inattendu, avenue Normandie Sussex 76200 Dieppe

 Contact : contact@atelier-chrysalide.fr – www.atelier-chrysalide.fr

 Les places sont limitées à 10 personnes par atelier, réservation en ligne



Le programme 2025-2026

8 OCTOBRE

 **Collations saines et gourmandes** - Energy balls à grignoter

12 NOVEMBRE

 **Prendre soin de sa peau** - Baume nourrissant pour le corps

10 DÉCEMBRE

 **Chouchouter sa digestion** - Tisane digestive

14 JANVIER

 **Vivre au rythme des saisons** - Roll-on énergie et réconfort

11 FÉVRIER

 **Les bobos de l'hiver** - Baume respiratoire

11 MARS

 **Détox or not détox** - Tisane détox douce

8 AVRIL

 **Automassage du visage** - Elixir de beauté visage

13 MAI

 **Initiation à l'aromathérapie** - Diffuseurs personnalisés

10 JUIN

 **Les bobos de l'été** - Roll-on apaisant

8 JUILLET

 **Découverte des laits végétaux** - Laits végétaux maison



Mathilde Roche

Naturopathie
Fleurs de Bach | Massages
QVCT

