

www.mdlinonaturro.fr

POUR LES GROUPES

En route vers votre mieux être





RETROUVER LA JOIE DU COLLECTIF

Grâce à des ateliers bien-être pensés pour renforcer la cohésion et l'harmonie. À travers des activités comme la réflexologie, la naturopathie ou des ateliers autour des plantes et des rituels naturels, chacun découvre des outils simples pour prendre soin de soi... tout en partageant un moment unique avec les autres.

Ces instants favorisent l'échange, l'écoute et le lien, permettant de repartir plus soudés et ressourcés.





RÉFLEXOLOGIE

Initiation à l'auto-réflexologie :

Apprendre des gestes simples sur les mains ou les pieds pour gérer le stress, apaiser les tensions ou améliorer le sommeil.

Atelier détente collective :

Découverte des points réflexes clés à stimuler chez soi ou en famille.

Démonstration + pratique guidée :

Chacun repart avec une petite routine bien-être à appliquer au quotidien.

NATUROPATHIE

Ateliers plantes & tisanes :

Découverte des plantes pour la digestion, le sommeil, la vitalité, avec dégustation.

Rituels bien-être naturels :

Respiration, automassages, hydratation, conseils pratiques faciles à intégrer dans le quotidien.

Atelier alimentation & énergie :

comprendre comment adapter son assiette pour mieux gérer la fatigue et le stress.

Atelier émotions & équilibre :

Découverte des huiles essentielles ou des élixirs floraux pour apaiser les émotions.





NOOMBRE DE PARTICIPANTS

Petit groupe (4 à 8 personnes)

Idéal pour la convivialité,
l'interaction et la pratique
personnalisée.

Moyen groupe (8 à 15 personnes)

Bon équilibre entre énergie
collective et cohésion.

Au-delà de 15 personnes
plutôt conférence/atelier
découverte avec moins de
pratique individuelle.





TARIFS ATELIER EN GROUPE

**Petit groupe (4 à 8
personnes)**

Durée : 1h30 à 2h

***Tarif : 180 € le groupe**
(soit environ 22 à 30 € par
personne)

**Moyen groupe (9 à 15
personnes)**

Durée : 2h

***Tarif : 250 € le groupe**
(supplément de 15 € par
personne au-delà de 15)

**Grand groupe (16 à 25
personnes)**

Durée : 2h à 2h30

***Tarif : 350 € le groupe**
(adapté aux associations,
écoles, événements...)

****Le matériel (plantes, tisanes, huiles, supports pédagogiques...) est inclus dans le prix.
Des frais kilométrique sont ajoutés en dehors de 20kms.***

www.mdlinonaturro.fr





Partagez un moment unique autour du bien-être
et renforcez la cohésion grâce à des ateliers collectifs.
Naturopathie, réflexologie, découvertes olfactives,
dégustations
de tisanes ou conseils pratiques: chaque participant
repart avec des outils
simples et naturels à intégrer dans son quotidien.
Ces instants favorisent le lien, la convivialité et
l'harmonie au sein du groupe.

**Envie d'organiser un atelier bien-être pour votre groupe?
Contactez-moi dès maintenant et créons ensemble une expérience sur-mesure.**