



La Parenth'Elle Zen



Les Instants Parenth'Elle Zen

-

Catalogue des Ateliers

 laparenthellezen@gmail.com

 Instagram : @laparenthellezen

 **Véronique: 06 62 68 82 32 - Jennifer: 06 21 11 49 56**



Au cœur des thés et tisanes maison

Et si vous preniez le temps de devenir l'alchimiste de votre tasse ?

En mélangeant feuilles, fleurs et épices, découvrez le plaisir de **créer votre propre thé ou tisane**, unique et adaptée à vos envies.

Une activité sensorielle, créative et apaisante, pour explorer les saveurs, stimuler l'imagination et savourer un moment de bien-être autour du naturel.

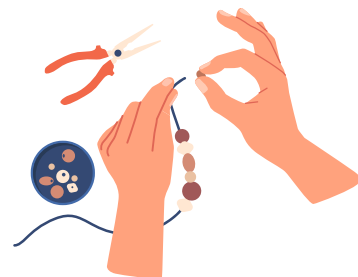




Un bijou, une pause, une intention

Et si tu prenais un moment pour toi ?

Viens fabriquer ton **propre bracelet en pierres naturelles**, choisis pour leurs couleurs, leur énergie et leur symbolique. Un instant créatif et apaisant pour se reconnecter à soi... et repartir avec un bijou unique, fait de tes mains.



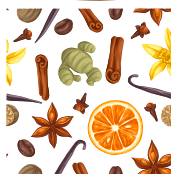


Mon Élixir de Jeunesse : prendre soin de soi naturellement

Et si ton secret de jeunesse commençait par un moment pour toi ?

Lors de l'atelier « Mon Élixir de Jeunesse », apprends à **fabriquer ton propre cosmétique naturel** à partir d'ingrédients soigneusement choisis pour nourrir, protéger et révéler l'éclat de ta peau. Un instant de douceur, de créativité et de reconnexion à soi... pour repartir avec un soin fait par toi, pour toi.





Parfumer l'instant, créer la douceur

Et si tu créais une ambiance qui te ressemble, en toute simplicité ?

Lors de cet atelier, **fabrique tes propres fondants bougies** à partir d'ingrédients naturels, en choisissant formes et parfums délicats. Un moment chaleureux, créatif et apaisant pour éveiller les sens, se détendre et laisser parler son imagination... avant de repartir avec des créations uniques, faites par toi, pour envelopper ton intérieur de douceur.





Mains apaisées, esprit léger



Et si tu offrais une pause à tes mains... et à ton esprit ?

La séance de **massage des mains**, faite par Jennifer Naturopathe



diplômée, est un moment de détente profonde, alliant douceur et présence. Par des gestes lents et enveloppants, elle libère les tensions,

apaise le mental et invite au lâcher-prise.



Un instant simple, réconfortant et profondément relaxant.



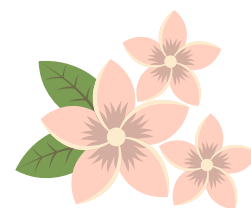


Respirer, relâcher, se retrouver

Et si tu t'autorisais une vraie pause ?



Cette **séance de relaxation** est une invitation à ralentir et à revenir à l'essentiel. À travers la respiration et le relâchement du corps, tu es guidé(e) en douceur pour apaiser les tensions, calmer le mental et te reconnecter pleinement à l'instant présent. Un moment de calme et de présence pour te ressourcer, retrouver l'équilibre et repartir plus léger(ère).





Relâcher les tensions, respirer

Et si tu déposais enfin ce que tu portes sur tes épaules ?



Cette séance de **massage du dos**, faite par Jennifer Naturopathe diplômée, invite à un relâchement profond des tensions accumulées.



Par des gestes lents, enveloppants et ciblés, les zones de crispation se



libèrent, la circulation se relance et la respiration s'apaise. Le corps se détend, l'esprit s'allège, laissant place à une sensation durable de bien-



être et de légèreté.





L'année des petits bonheurs

Et si ta To-Do List de l'année ne parlait que de plaisir et de joie ?



La To-Do List Plaisir de l'année t'invite à prendre un moment doux



pour imaginer et poser sur papier tout ce qui te fait vibrer. Une activité



à la fois inspirante et consciente, pour remettre la joie et les envies au



cœur de ton quotidien, créer des intentions positives et dessiner une

année alignée avec tes aspirations et ton rythme.





Peindre, rêver, se détendre

Laisse les couleurs te guider, pas à pas.

Avec la **Peinture à l'Aquarelle** au Numéro, chaque geste devient un moment de détente et de plaisir. Concentre-toi sur l'instant, laisse les nuances et les textures se révéler, et découvre la joie simple de voir ton tableau prendre vie. Une activité guidée, accessible à tous, qui nourrit la créativité, apaise l'esprit et te permet de repartir avec une œuvre unique, réalisée par toi.





Instants parfumés



Et si tu transformais ton bain en un moment de pur bien-être ?

Lors de cet atelier, apprends à **fabriquer tes propres sels de bain, tes propres savons** naturels, parfumés et personnalisés selon tes envies.

Une activité créative et sensorielle qui mêle détente, couleurs et senteurs, pour te reconnecter à toi-même et repartir avec des produits faits par tes soins, parfaits pour prendre soin de ton corps et de ton esprit.





Attrape la lumière !

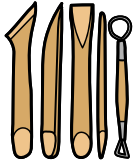
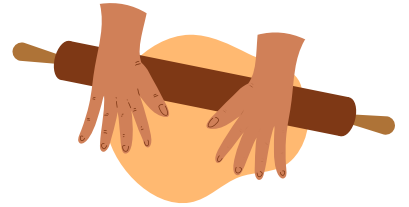


Et si tu capturais la lumière pour créer ton propre univers coloré ?

Lors de cet atelier, **fabrique ton Sun Catcher** : un objet décoratif qui transforme la lumière du soleil en reflets et couleurs chatoyantes.

Découpe, assemble, laisse libre cours à ton imagination et savoure le plaisir des textures, des formes et des transparences. Une activité à la fois douce et sensorielle, qui apaise l'esprit, stimule la créativité et te permet de repartir avec une pièce unique, entièrement faite par toi.





Façonner l'instant

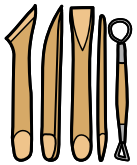
Et si tu prenais le temps de créer avec la matière ?



Lors de cet atelier de **travail de l'argile**, de la **résine** et de la **jesmonite**



laisse tes mains façonner, modeler et ressentir. Le contact de la terre, le travail de la résine et de la jesmonite invite à ralentir, à se recentrer et à



s'exprimer librement. Un moment créatif et apaisant, accessible à tous, pour explorer les formes, libérer l'imagination et repartir avec une création unique, façonnée par toi.

