**Présentation MJL pour Sophrokhepri**

L’aromathérapie permet une approche thérapeutique naturelle et non invasive et évite le recours systématique aux molécules chimiques industrielles.

Les huiles essentielles sont connues et utilisées depuis l’Egypte ancienne. Elles sont une branche de la phytothérapie et classées dans les médecines douces. Très concentrées, elles ont la capacité de se diffuser très vite dans le corps, d’où leur action rapide et très positive dans de nombreuses affections (peau et muqueuses, systèmes digestif, respiratoire, nerveux, circulatoire, cardiovasculaire). Elles doivent être utilisées avec rigueur et prudence.

En tant qu’aromathérapeute, je suis une professionnelle de l’écoute et du conseil. Mes recommandations sont toujours individuelles et spécifiques (synergies, dosages, fréquence, durée). Mon rôle est également d’accompagner l’évolution de votre bien-être et de vous orienter, le cas échéant, vers d’autres catégories de soins alternatifs.

Je suis certifiée par la Fédération Française d’Aromathérapie.

En complément, je vous propose des massages « bien-être » aux huiles essentielles spécifiques à la détente et la relaxation. Ce précieux auxiliaire de pleine forme favorise la circulation sanguine et lymphatique. Il vous permet également d’harmoniser corps et esprit de manière très positive. En fonction de vos besoins et de vos objectifs, la durée des séances est variable : de 20 mn à 1 h 30.

Site web : [www.huilessentielles.fr](http://www.huilessentielles.fr)   
Tél. : + 33 (0)6.84.75.75.00  
Courriel : [mjl@huilessentielles.fr](mailto:mjl@huilessentielles.fr)

Les huiles essentielles, classées dans les médecines douces, permettent une approche thérapeutique naturelle et non invasive. Très concentrées, elles agissent rapidement dans de nombreuses affections du corps.

Venez découvrir leurs bienfaits dans les 3 ateliers programmés lors de cette « Journée Cocooning ». Vous réaliserez un *roll-on antistress* de la synergie de votre choix, avec l’accompagnement de Marie-José Leclercq, aromathérapeute certifiée (site : www.huilessentielles.fr)