

# Créa'Nature

Ateliers créatifs & bien-être 2026

Association Au fil de la Santé

**Pour les adultes • Max. 12 participants**

*Un espace pour ralentir, créer de ses mains  
et prendre soin de soi naturellement.*

🌸 5 Octobre — Création d'un roll on d'huiles  
Huiles végétale & essentielles, pour prendre soin de soi

🎨 2 Novembre — Création d'un spray bien-être  
Huiles essentielles, synergies & reconnexion aux sens

✨ 7 Décembre — Aquarelle intuitive & respiration  
Couleurs, mouvement & lâcher-prise créatif

**Les lundis de 18h30 à 20h30 • 40 CHF matériel inclus**

**Espace Satignote  
213 Route d'Aire-la-Ville, 1242 Satigny**

*Créations sensorielles • Plantes & bien-être  
Reconnexion au corps • Moments doux & partagés*

**Inscriptions & infos sur demande  
[karenkanature@gmail.com](mailto:karenkanature@gmail.com)**





# Créa'Nature

Atelier créatif adultes

Association Au fil de la Santé

🌸 5 Octobre 2026

Lundi 18h30 à 20h30 · 40 CHF matériel inclus

Création d'un roll on

*Découvrir les bienfaits des huiles essentielles et des huiles végétales en réalisant votre propre roll on.*

*Apprendre à prendre soin de soi simplement, tout en découvrant les propriétés des ingrédients naturels*

Maximum 12 participants

Espace Satignote

213 Route d'Aire-la-Ville, 1242 Satigny

Inscriptions & infos sur demande  
[karenkanature@gmail.com](mailto:karenkanature@gmail.com)







# Créa'Nature

Atelier créatif adultes

Association Au fil de la Santé



**2 Novembre 2026**

**Lundi 18h30 à 20h30 · 40 CHF matériel inclus**

## Création d'un spray bien-être

*Un moment pour explorer les odeurs, les émotions et l'énergie  
des plantes à travers la création d'un spray d'ambiance ou de  
bien-être personnalisé.*

*Selon l'inspiration du moment : ancrage, détente, énergie,  
sommeil, douceur...*

**Maximum 12 participants**

**Espace Satignote**

**213 Route d'Aire-la-Ville, 1242 Satigny**

**Inscriptions & infos sur demande  
[karenkanature@gmail.com](mailto:karenkanature@gmail.com)**





# Créa'Nature

Atelier créatif adultes

Association Au fil de la Santé



7 Décembre 2026

Lundi 18h30 à 20h30 · 40 CHF matériel inclus

## Aquarelle intuitive & respiration

*Une parenthèse créative pour ralentir le mental et laisser les couleurs s'exprimer librement.*

*À travers l'aquarelle, la respiration et le mouvement, chacun explore son ressenti dans un cadre doux et sans recherche de performance artistique.*

*Aucun niveau en dessin n'est nécessaire. Juste l'envie de créer et de se déposer.*

Maximum 12 participants

Espace Satignote

213 Route d'Aire-la-Ville, 1242 Satigny

Inscriptions & infos sur demande

[karekanature@gmail.com](mailto:karekanature@gmail.com)