



« UTILISER LES HUILES ESSENTIELLES »

Nom du stage/atelier : « Utiliser les huiles essentielles »

Maître de stage :

Mme Dominique Roudière, praticienne en aromathérapie, nutrithérapie et naturopathie, formée à la FLMNE à Paris, faculté libre des médecines naturelles et d'ethnomédecine, en 2003-2005.

Douze années d'expérience dans l'accompagnement des personnes, en consultations individuelles, en ateliers ou stages, dans les Pays de la Loire.

Lieu : Lieu-dit L'Aujardière 49430 DURTAL

Descriptif :

Apprendre à utiliser les huiles essentielles majeures des 3 façons possibles : par la respiration, le massage et oralement. Apprendre à les diluer.

Vous découvrirez les huiles essentielles ou pourrez augmenter vos connaissances. Vous vous rassurerez quant à leurs utilisations, tout en sachant prendre les précautions nécessaires.

Programme :

Usage des différentes huiles essentielles pour la santé du système nerveux, des voies respiratoires, pour la circulation, pour le système immunitaire, pour la digestion, pour la santé de la peau, en cas de douleurs articulaires... Utilisation des trois façons dans chaque cas. Expérimentation en les respirant, par petits massages, si besoin par voie orale voire culinaire.

Informations complémentaires :

Des huiles essentielles seront à disposition pour les expériences pendant l'atelier, ainsi que des huiles végétales... Vous pouvez apporter votre crème de jour, si vous voulez. Il n'y aura pas de vente de produits.

Il est recommandé d'apporter de quoi noter.

Conditions

Horaire	Tarif/personne
10h à 12h	Tarif/personne : 25 € ou 22 muses, 20 € ou 20 muses si vous venez à deux