

## Huiles essentielles

**Maître de stage :** Marie CORBET, ancienne élève de l'Ecole ANINDRA à Nantes, école agréée par la FENAHMAN (fédération française de naturopathie). Diplômée de l'examen national de la FENHAMAN à Paris, mention bien.

**Lieu :** à ANGERS (49000)

### Descriptif

Passionnée par les médecines naturelles, Marie s'intéresse tout particulièrement aux huiles essentielles, qu'elle juge inégalables en terme d'efficacité, si tenté qu'on sache les maîtriser !

Elle vous propose d'appréhender les huiles essentielles et de connaître les fondamentaux pour les utiliser chez soi. Vous repartez avec un complexe aromatique que vous aurez préparé ensemble.



### Programme

#### Connaître et utiliser sans risque les Huiles Essentielles contre le stress

Théorie :

- connaître les grands principes de l'aromathérapie : posologie, utilisation, précautions d'usage
- connaître les différentes familles et principes actifs pour les repérer
- trucs et astuces : modes d'administration, critères de qualité, guide d'achat

Pratique :

- réaliser un complexe aromatique pour soutenir le stress, la dépression et pour un sommeil apaisé

#### Connaître et utiliser sans risque les Huiles Essentielles chez les femmes enceintes, allaitantes ou les enfants

Théorie :

- connaître les grands principes de l'aromathérapie : posologie, utilisation, précautions d'usage
- connaître les différentes familles et principes actifs pour les repérer
- trucs et astuces : modes d'administration, critères de qualité, guide d'achat

Pratique :

- réaliser un complexe aromatique pour les petits maux de la femme enceinte ou allaitante ou pour les jeunes enfants

### Conditions

**Nombre de stagiaires mini/maxi : 2/10 - Durée : 3,5 heures**  
Pas de prérequis nécessaire pour cet atelier

Horaire	Tarif / personne
de 14h à 17h30	40€

**Le nombre de place étant limité, merci de réserver votre place.**

Voir modalités dans le bulletin d'inscription ou demander à :

[association@eco-formation.org](mailto:association@eco-formation.org)