

Contenu du cours

Note : Le matériel est fourni.

Les Huiles Essentielles Des Quatre Saisons

1. Introduction à l'aromathérapie : les huiles essentielles, ce que c'est, comment les choisir, conseils d'utilisation, précautions d'emploi.
2. Automne : les huiles essentielles pour lutter contre le stress *
3. Automne : les huiles essentielles pour se préparer à l'hiver (renforcer le système immunitaire et protéger sa peau).
4. Hiver : les huiles essentielles de l'hiver (les huiles essentielles antivirales et l'assainissement de l'air) *
5. Hiver : les huiles essentielles des Fêtes (sphère digestive)
6. Printemps : les huiles essentielles des voyages
7. Printemps : les huiles essentielles du foie et du foin *
8. Été : les huiles essentielles du sport (sphère musculaire)
9. Été : les huiles essentielles du plein air (piqûres, insolation, coups de soleil, etc.) *
10. Quatre saisons : la cuisine aux huiles essentielles **

* Les participants fabriquent eux-mêmes leur synergie aromatique et repartent avec.

** Une dégustation peut être envisagée. La semaine précédente, un questionnaire sera distribué pour prendre en compte les allergies et intolérances alimentaires. La dégustation sera laissée au libre choix de chacun(e).

N.B. Aucune huile essentielle ne sera proposée à la vente pendant ces ateliers.
