

Contenu du cours

Note : Le matériel est fourni

1. Introduction à l'aromathérapie subtile : qu'est-ce qu'une huile essentielle; qu'est-ce que l'aromathérapie subtile; les mécanismes physiologiques permettant l'action des essences aromatiques sur nos émotions.
2. La confiance et l'estime *
3. La colère
4. La joie *
5. L'inquiétude
6. La paix, la sérénité *
7. La peur
8. La tristesse
9. L'amour *
10. L'impact des émotions sur notre vitalité et notre bien-être. Les émotions « négatives », leur rôle positif dans notre équilibre. Les émotions positives, une force vitale pour notre bien-être. Une synthèse des différents ateliers avec partage sur l'évolution personnelle de chacun(e) face aux émotions. Mot de remerciement.

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

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

Déroulement type de chaque atelier

- Courte méditation en début de séance pour se connecter à l'émotion du jour.
- Courte méditation en fin de séance pour se détendre et repartir de la séance dans la sérénité.
- Décryptage symbolique de l'émotion du jour.
- Explication de l'émotion au niveau physique et hormonal.
- Mise en relation expérientielle.
- Les huiles essentielles pour apaiser les émotions négatives (ateliers 3, 5, 7 et 9) : quelles sont-elles? Comment les choisir? Comment les utiliser? Les découvrir en olfaction.