



AROMATHERAPIE

Ateliers de formation à caractère scientifique et pratique

Atelier 1 : Principes de base. Histoire des arômes, notions de biochimie, voies d'absorption, précaution d'emploi.

Atelier 2 : Les voies respiratoires. Utilisation familiale des arômes. Notion de biorhythmes et de médecine chinoise. Elaboration d'une préparation contre les frimas.

Atelier 3 : Les voies digestives. Découvrir les hydrolats et les huiles essentielles adéquates pour le tube digestif. Réalisation d'une préparation.

Atelier 4 : La détente nerveuse. Quelles huiles essentielles pour se détendre ? Rôle de la bioélectronique. Interaction Système Nerveux / Système Immunitaire.

Préparation d'un petit flacon pour bien dormir.

Atelier 5 : La peau. Quelle histoire nous raconte notre peau ? Choisir et bien utiliser huiles essentielles, hydrolats et huiles végétales. Interaction avec la naturopathie. Baume apaisant à réaliser en groupe.

Atelier 6 : Inflammations, douleurs. Quand le corps devient douloureux, quelles huiles essentielles analgésiques utiliser ? Quelles préparations à mettre au point ? Quels gestes à accomplir ? Rôle de la médecine chinoise.

Atelier 7 : Circulation sanguine et lymphatique. Notion de drainage appliqué à l'aromathérapie. Un gel frais pour vos jambes crée en fin d'atelier.

Atelier 8 : Trousse aromatique pour voyager et pour les bobos du quotidien.

La connaissance des molécules biochimiques et des familles aromatiques permet non seulement de bien préparer sa valise d'été mais aussi de savoir quoi acheter lorsque l'on se retrouve face à un mal être.

Renseignements Pratiques

Les ateliers d'aromathérapie se déroulent à Moret sur Loing chez « **Essences et Cocooning** » 22 rue du Pavé Neuf. Les groupes étant limité à 5 personnes l'inscription est indispensable au préalable.

Contactez moi au : 06 17 16 91 20.

**Le suivi de l'atelier N°1 est indispensable pour participer à un autre atelier.
Chaque atelier est d'un coût de 50 euros pour une durée de 3 heures.**

L'inscription à l'ensemble des ateliers donne droit à une réduction. Au lieu de 400 euros les 8 ateliers reviendront à 350 euros, soit un atelier offert !

Une tenue confortable est recommandée tout comme le port de chaussettes car il arrive que nous allions explorer la plante des pieds pour y appliquer des huiles essentielles.

L'utilisation des huiles essentielles est quelque chose de délicat qui nécessite des notions pour éviter les accidents.

Grâce aux travaux de pionniers comme René Maurice Gatefossé puis des personnalités comme Jean Valnet, Pierre Franchomme, Daniel Pénéol nous disposons aujourd'hui d'une aromathérapie solidement étayée par les travaux scientifiques qui offre la possibilité d'une utilisation efficace et responsable.



Votre intervenante :

Catherine Ransford, praticienne de santé, naturopathe. Formée à l'aromathérapie par Daniel Pénéol.

Date des Ateliers :

Atelier 1 : SAMEDI 26 NOVEMBRE 15h30 à 18h30

Atelier 2 : SAMEDI 10 DECEMBRE 15h30 à 18h30

Les dates des ateliers suivants seront communiquées ultérieurement.
La cadence sera d'environ 1 atelier / mois