

BIEN PASSER L'HIVER

COMMENT BIEN SE PRÉPARER POUR LA SAISON FROIDE

Objectif du cours

Oser et savoir utiliser des huiles essentielles en toute confiance pour des petits soucis qu'ils soient physiques et/ou émotionnels.

Connaître les huiles essentielles « classiques » pour constituer une trousse familiale.

A la fin du cours

Vous saurez quelles huiles utiliser dans une création personnalisée et vous serez capable de le reproduire facilement chez vous, tout en connaissant les buts thérapeutiques et les précautions à prendre.

Prérequis

Aucun, ce cours est ouvert à tous

Aucune connaissance particulière en aromathérapie n'est requise pour suivre cet atelier

Durée

7 heures

Programme

Nous ne rentrons pas dans les détails sur l'historique de l'aromathérapie, mais parlerons des principes de base :

- Présentation d'une variété d'huiles essentielles et de leurs propriétés thérapeutiques
- Les contre-indications et les précautions à prendre
- Suggestions d'utilisation et cas pratiques :
- Sirop pour la toux, aroma-stick, spray nasal, stick pour les lèvres, préparations pour les maladies hivernales, huile de massage "cocooning" pour les longues soirées d'hiver, pralinés ou boules pour le bain, parfum d'ambiance Noël...

Méthodes pédagogiques

Apports théoriques et pratiques.

Moyens pédagogiques

Support de cours

Powerpoint

Attestation de suivi de cours

Huiles essentielles et matériel de confection.

Il vous est simplement demandé d'amener de quoi prendre des notes.

Formatrice

Béatrice Bula

Voir le lien sur le site

Lieu : Ecole Gedane Sàrl, Côtes-de-Montebenon 30, 1003 Lausanne

Date

Voir sur le site

Horaire : 9h00 à 17h00

Prix

Voir sur le site

Formulaire d'inscription

Se trouve sur le site internet