



# Initiation AROMATHÉRAPIE

## *Découverte et premiers pas*

Durée : 1 journée      Lieu : 11700 Castelnau d'Aude

Découvrez les huiles essentielles et apprenez à les utiliser :

- Qu'est-ce qu'une huile essentielle ?
- Fabrication et extraction des HE
- Pourquoi recourir à l'aromathérapie ?
- Toxicité et précautions d'usage
- Les différents modes d'utilisation
- Les hydrolats et eaux florales
- Bien choisir ses huiles essentielles
- La première trousse de secours
- Les huiles végétales de base
- Préparation d'une synergie
- Echanges et exercices pratiques



- Matériels et supports de cours fournis -