



# ATELIER D'AROMATHERAPIE

Le SAMEDI 10 MAI de 14H30 A 17H30



Chez AZUR SHIATSU  
136 rue des Créchets à ESTAIRES

## 1/ Introduction (histoire et origine des huiles essentielles)

## 2/ Notions de base de l'aromathérapie:

- \* Qu'est ce qu'une huile essentielle
- \* Mode d'obtention
- \* Critères de qualité (spécifications botaniques, pureté et qualité biologique)
- \* Modes d'utilisation
- \* Conservation des huiles essentielles
- \* Précautions d'emploi générales

## 3/ Les huiles essentielles chémotypées

- \* Les différents critères de qualité
- \* La notion de chémotype
- \* Quelques exemples (thym, romarin et eucalyptus)

## 4/ Les pathologies d'été

- \* allergies (peau)
- \* allergies respiratoires (acariens, rhumes des foins, rhinites etc...)
- \* antimoustiques et antipuces pour animaux
- \* blessures
- \* hématomes (anciens et récents)
- \* activation du bronzage
- \* brûlures
- \* callosités
- \* cheveux secs
- \* conduite automobile (vigilance)
- \* coup de soleil
- \* coupure
- \* décalage horaire
- \* démangeaison (piqûres insectes et mycoses)
- \* déstockage des graisses
- \* entorse, foulure
- \* jambes lourdes
- \* maladies tropicales
- \* mal des transports
- \* peur de l'avion
- \* la turista " diarrhée du voyageur"



## 5/ La trousse indispensable d'aromathérapie de l'été

Les huiles essentielles présentées seront explorées de manière pratique et sensorielle.

Atelier animé par  
Mme Mockelyn Billin Sophie, 36 ans,  
préparatrice en pharmacie, exerçant  
depuis 1997 en officine.  
« J'ai obtenu le diplôme de conseillère en  
aromathérapie et en phytothérapie en  
mars 2011.  
J'ai toujours été passionnée par les  
médecines naturelles, aromathérapie,  
phytothérapie, homéopathie ainsi que la  
gemmothérapie. »

Prix : 20 euros (15 euros pour les adhérents à l'association) - le matériel est fourni.

[www.azur-shiatsu.com](http://www.azur-shiatsu.com)

Inscription :  
[azurshiatsu@gmail.com](mailto:azurshiatsu@gmail.com) ou  
par SMS au 0781623938



Boissons offertes sur place :  
Thé, café et jus de fruits