



## ATELIER D'AROMATHERAPIE

Le SAMEDI 8 NOVEMBRE  
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 et mode d'obtention
- \* Critères de qualité (spécifications botaniques, pureté et qualité biologique)
- \* Modes d'utilisation et conservation des huiles essentielles
- \* Précautions d'emploi générales

### 3/ Les huiles essentielles chémotypées

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

### 4/ Les pathologies de l'hiver

- \* aphonie
- \* angine
- \* bronchite (toux sèche)
- \* bronchite (toux grasse)
- \* crevasses
- \* dartres
- \* fatigue passagère et persistante
- \* fatigue psychique
- \* gastro-entérite
- \* grippe
- \* herpès
- \* mal de tête
- \* rhume
- \* rhinite
- \* rhino-pharyngite

...

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

### 6/ Les produits d'entretien à réaliser avec des huiles essentielles

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