



# ATELIER D'AROMATHERAPIE

Le SAMEDI 26 SEPTEMBRE  
de 14H30 A 17H30



Chez AZUR SHIATSU  
136 rue des Créchets à ESTAIRES

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

- \* Qu'est ce qu'une huile essentielle
- \* Mode d'obtention et critères de qualité
- \* Modes d'utilisation et conservation des huiles essentielles
- \* Précautions d'utilisation

## 2/ Notion de base de gemmothérapie

- \* Définition et posologie

Bourgeons de :

cassis / Marronnier blanc / aulne / bouleau / noisetier / aubépine / figuier / rosier sauvage / frêne / genévrier / olivier / pin / romarin / ronce framboisier / sequoia tilleul / airelle / gui / vigne ...

## 3/ 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

...

## 4/ La trousse indispensable d'aromathérapie pour passer l'hiver

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

Des conseils en phytothérapies et homéopathies accompagneront également cet atelier



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