



STAGE D'INITIATION AUX HUILES ESSENTIELLES ET ATELIER D'OLFACTOTHERAPIE ET DE  
RELAXATION  
PROGRAMME DE STAGE

## Les Approches thérapeutiques des Huiles Essentielles

### **➤ L'Aromathérapie symptomatique.**

#### **De la cueillette au flacon :**

- Distillation. Composition. Qualité.
- Les principales familles.
- Les Huiles Essentielles indispensables.

#### **Soins au quotidien :**

- Quelles Huiles pour quels maux ?
- Soins esthétiques et Bains.

### **➤ L'Aromathérapie Énergétique.**

#### **Quelles Huiles dans quelles situations ?**

- Propriétés énergétiques des Huiles Essentielles.
- Usages et pratiques.

## Voyage au milieu des senteurs. Magie des arômes.

### **➤ L'Odorathérapie.**

#### **Utiliser les arômes :**

- Notre odorat.
- Atteindre les émotions.
- La perception des fragrances.
- La diffusion familiale.



### **➤ Atelier Relaxation et lâcher-prise.**

#### **Conscience des Chakras :**

- Respiration et inspiration.
- Installer des habitudes.
- Harmonisation et équilibrage des énergies corporelles et auriques.