

ACTIVITES DE « SourceSoi ACTION »

Hiver, Printemps 2022

Journées d'initiation à l'AROMATHERAPIE, avec Patricia, **le Samedi 19 mars et la samedi 30 avril 2022** de 9h30 à 16h, 16h30. Pause repas de 12h30 à 13h30, prévoir votre repas ou quelque chose à partager. Tout sur place pour chauffer.

Le Programme :

« Découverte des Huiles Essentielles et leur bonne utilisation »

- ✚ Différence entre HE et Hydrolats
- ✚ Le bon choix de ou des huiles essentielles quant à leur « chimie »
- ✚ Les précautions, le test indispensable
- ✚ Les % dans les préparations
- ✚ Vigilance et incompatibilité
- ✚ Les grandes familles d'HE et leurs domaines
- ✚ Comment les utiliser, les conditionnements auxquels on ne pense pas forcément !
- ✚ Découvrir 10 HE spécifique pour l'hiver et des pathologies associées
- ✚ **Quelques recettes précieuses**

Merci de prendre de quoi noter. Ce que nous n'aurons pas terminé dans cet atelier, seront vu dans le prochain, avec les hydrolats et le thème ciblé pour le **30 avril 2022, sera : HE et Allergies !**

Participation à la journée 50€