

L'utilisation des huiles essentielles remontent à l'antiquité, les premiers alambics ont été retrouvés en Mésopotamie. Distillation, issu du terme *distillare* signifie séparer, isoler l'essence de la plante, un liquide insoluble dans l'eau contenant un concentré de molécules actives. Parfois le rendement de cette distillation est infime, de quelques kilos à plusieurs tonnes de plantes pour obtenir un litre d'huile. L'utilisation des huiles essentielles revient à la mode, nous trouvons une multitude de livres en librairie parlant du sujet, de nombreux conseils et formules sur les sites internet et une grande facilité pour pouvoir trouver et acheter ces produits dans divers magasins ou sites de vente en ligne.



Ces huiles sont toutefois un concentré actif de la plante qui peut s'avérer toxique si elles sont utilisées de façon non adéquate.



Lors de cette journée d'initiation, nous aborderons brièvement l'historique et les généralités concernant les huiles essentielles.

Quelles sont les critères pour obtenir une huile essentielle de qualité, les différentes falsifications possibles de ces produits.

Nous aborderons également les différents effets secondaires et précautions d'emplois qu'il est nécessaire d'observer. Je vous présenterai les différentes façons d'utiliser les huiles (voie orale, cutanée, inhalation, massage ...)

Une partie de la matinée sera consacrée à l'utilisation de l'aromathérapie dans la gestion du stress. Quelle huile anti-stress pour quel caractère?

L'après-midi sera entièrement dédié à la découverte d'une quinzaine d'huiles essentielles, je vous ferai découvrir leurs vertus et la façon de les utiliser. Je vous ferai part de nombreuses anecdotes illustrant l'utilisation de ces produits aromatiques.

En fin de journée, nous nous accorderons un temps de questions-réponses, et pourquois pas la possibilité de formuler quelques mélanges en fonction des envies de chacun.



Ce stage se déroule dans les locaux de la pharmacie.

Je limite le groupe volontairement à une quinzaine de participants afin de garder une ambiance conviviale permettant à chacun de s'exprimer et d'échanger.

La journée commence à 9h30 précisément, je vous accueille à la pharmacie à partir de 9h00. Nous partagerons le repas ensemble dans un restaurant à proximité de la pharmacie.

Le coût de la journée de formation (hors restauration) est de 60 €.