



Association d'éducation à l'environnement

L'Ortie

Lasserre du Moulin
11260 St Jean de Paracol
Tel : 04 68 20 36 09 / 06 28 06 96 36
lortie.contact@orange.fr

N° Siret : 421 152 414 000 31
www.lortie.asso.fr

Programme de stage

Titre : *Les bases de l'aromathérapie, utilisation familiale des huiles essentielles et des hydrolats*

Pré-requis : *aucun*

Dates : *Weekend 23 et 24 septembre 2023* Durée : 14h Lieu : *Limoux 11300*

Moyens d'encadrement: *Laurie Beaufiles, botaniste/ ethnobotaniste*, Utilise les huiles essentielles depuis 25 ans pour un usage familial. Formation aromathérapie et hydrolathérapie : IMDERPLAM Ecole des plantes médicinales et des médecines douces de Montpellier

Objectif général : Connaître les principales huiles essentielles et savoir les utiliser sans risque. Être autonome dans la préparation de produits à base d'huile essentielle

Public visé : Toute personne désirant acquérir des connaissances pour des pratiques durables

Évaluation de la satisfaction : Questionnaire de satisfaction et bilan oral

Méthodes pédagogiques : 2 jours de stage en présentiel avec alternance théorie/pratique

Cours théoriques aromathérapie avec power point et tableau 50%

Travaux pratiques 25%, Hydrolathérapie 20%, Echanges, questions, bilan 5%

Déroulé et contenu :

samedi 23 septembre

Matin : Présentation du stage et des personnes
Historique, définitions, classification des huiles essentielles par familles botaniques, classification par type de molécules aromatiques.

Après-midi : Présentation du référentiel électrique (classification des huiles essentielles)
Travaux pratiques : réalisation d'un baume personnalisé.

Dimanche 24 octobre

Matin : Retour /questions sur le contenu donné la veille.
Présentation d'une douzaine d'huiles essentielles à avoir dans sa trousse d'urgence.
Les différents modes d'utilisation, mise en garde sur la toxicité éventuelle, dosage et tropisme.
Petite distillation de laurier noble pour la récolte de son hydrolat.

Après-midi : Les bases de l'Hydrolathérapie.
Travaux pratiques : réalisation d'un stick inhalateur et d'un spray personnalisé.
Bilan/Evaluation

Programme établi par Laurie Beaufiles, agréée par Susanne Keyl, responsable de stage

Tarifs :

à partir de 130€ - un choix de conscience et possibilités... hébergement et repas non compris

Info et inscription : **Ioana Gontier** ioana@lortie.asso.fr **06 99 53 71 24**

En situation de handicap ? N'hésitez pas à contacter le resp. de stage pour préparer votre accueil si possible