



**Domaine du Rayol**  
Le Jardin des Méditerranées

# ATELIERS & FORMATIONS

## **Aromathérapie pratique** **Niveau I**

Vendredi 8 mars 2019

Vendredi 22 novembre 2019

### **Objectif**

Découvrir les huiles essentielles. Connaître leurs bienfaits thérapeutiques, leurs modes d'utilisations et les précautions d'emploi. Réalisation de plusieurs préparations à base d'huiles essentielles

### **Programme**

#### **En salle :**

- Définition de l'aromathérapie et approche historique.
- Présentation des différentes méthodes d'extraction des molécules aromatiques (distillation à la vapeur d'eau, expression à froid du péricarpe, supercritique...).
- Qualité des huiles essentielles (100% pure et naturelle, culture biologique, cueillette sauvage, partie distillée, notion de chémotypes).
- Précautions d'emploi (huiles essentielles à phénols, cétones, monoterpènes...) et contre-indications (femmes enceintes ou allaitantes, enfants, épileptiques).
- Voies d'administration recommandées (cutanée, orale, diffusion) et posologie courante.
- Etude de quelques huiles essentielles majeures (Tea tree, Ravintsara, Eucalyptus citronné ou radié, Gaulthérie...).
- Réalisation d'une préparation à base d'huiles essentielles.

#### **Sur le terrain :**

- Observation de plantes aromatiques (herbacées, arbustes, arbres) dans les jardins du Domaine du Rayol, appartenant à différentes familles botaniques (Lamiaceae, Pinaceae, Rutaceae, Myrtaceae...).

### **Matériel à apporter**

Équipement (chaussures, vêtements) adapté à la saison.

**Durée de la formation :** 7 heures sur une journée

### **Informations et inscriptions**

Contactez notre service réservation :

Tél. : 04 98 04 44 02 - E-mail : [reservation@domainedurayol.org](mailto:reservation@domainedurayol.org)

ou consultez notre site Internet : [www.domainedurayol.org](http://www.domainedurayol.org)



### **Public**

Cet atelier s'adresse aux particuliers et amateurs passionnés, aux professionnels du milieu naturel, de la santé et du bien-être.

### **Intervenant**

#### **Rémy LE JEUNE**

Consultant-Formateur et diplômé de la Faculté de Médecine de Paris XIII en Phytothérapie et Aromathérapie.

### **Les plus**

Tarif privilégié sur les huiles essentielles et les ouvrages en vente à la Librairie des Jardiniers.