



Domaine du Rayol
Le Jardin des Méditerranées



ATELIERS & FORMATIONS

Gérer son stress par l'aromathérapie

Vendredi 13 et samedi 14 septembre 2019

Objectif

Connaître et apprendre à utiliser les huiles essentielles qui aident à lutter contre le stress et ses différentes manifestations : anxiété, troubles du sommeil, fatigue physique...

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, 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.

Programme

En salle :

Présentation des « principales » maladies causées par un stress : Définition, causes et symptômes, proposition de règles hygiéno-diététiques.

- Stress (lui-même)
- Anxiété
- Dépression
- Troubles du sommeil (Insomnies)
- Asthénie (Fatigue, épuisement nerveux)

Conseils sur le choix d'huiles essentielles afin de lutter contre le stress et ses différentes manifestations.

Angélique, Basilic tropical, Camomille romaine, Encens, Géranium Bourbon, Lavande fine, Lédon du Groenland, Mandarine, Marjolaine à coquilles, Nard de l'Himalaya, Petit grain bigaradier, Ravintsara, Thym sarriette, Verveine exotique, Tulsi, Ylang- Ylang...

Préparation de quelques recettes aromatiques à base d'huiles essentielles

Sur le terrain :

- Observation de plantes aromatiques (herbacées, arbustes, arbres) dans le jardin 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 : 14 heures (2 jours)

Informations et inscriptions

Contactez notre service réservation :

Tél. : 04 98 04 44 02 - E-mail : reservation@domainedurayol.org
ou consultez notre site Internet : www.domainedurayol.org