

AROMA STRESS : ***L'Aromathérapie appliquée à la gestion du stress***

Tous publics

Ce stage est une approche théorique et pratique de l'usage des huiles essentielles pour la gestion du stress, pour soi-même ou pour les autres.

Bon complément de la pratique des médecines douces, des massages, du développement personnel

CONTENU :

- *Notions fondamentales sur les HE (définition, fabrication, biochimie, pouvoir vibratoire des HE)*
 - *Visite de la distillerie (suivant lieu et date de formation)**
 - *Stress, principales causes et manifestations, somatisations*
 - *Typologies et tempéraments*
 - *Etude des HE adaptées à la gestion du stress*
 - *Etude d'HE relaxantes*
 - *Etude d'HE stimulantes*
 - *Etude d'HE « anti-stress »*
 - *Etude d'HE pour combattre les insomnies, l'anxiété, la dépression, ...*

* Certaines formations peuvent se dérouler sur un autre site que les Agnells (où se trouve la distillerie)