

# « Découverte et Initiation à l'utilisation des huiles essentielles »

*Programme atelier aromathérapie traditionnelle*



## Qu'est-ce qu'une huile essentielle ?

- Particularités
- Pour quel type de public

## Comment reconnaître une huile essentielle de qualité ?

- Chémotype
- Biotope
- CPG (Chromatographie Phase Gazeuse)
- Dénomination latine
- Choix des huiles essentielles

## Les dangers des huiles essentielles :

- Toxicité
- Contre-indications médicales
- Allergies

## Les possibilités d'accompagnement avec les huiles essentielles :

- Point de vue physique
- Point de vue psychologique
- Point de vue subtile
- Synchronisation avec l'allopathie traditionnelle
- Synchronisation avec les Fleurs de Bach

## Les différentes voies d'applications et laquelle choisir ?

- La voie cutanée
- La voie orale
- La voie olfactive (inhalation)
- La voie rectale
- La voie vaginale

# « Découverte et Initiation à l'utilisation des huiles essentielles »

Programme atelier aromathérapie traditionnelle



## Les taux de dilutions en fonction de l'action recherchée (pour un adulte sans contre-indications médicales):

- Action cosmétique
- Action épidermique (réparatrice tégumentaire)
- Action sur le système nerveux
- Action circulatoire
- Action Spasmolytique/digestive
- Action articulo-tendino-musculo squelettique
- Action anti-infectieuse
- Action boost/anti-asthénie

## Propriétés de quelques huiles essentielles :

- Apaisantes cutanées
- Anxiolytiques
- Détente
- Antivirales
- Antibactériennes
- Antispasmodiques
- Antalgiques
- Anti-inflammatoires
- Anti-hématomes
- Drainantes et hépato-protectrices
- Désencombrantes
- Antifongiques
- Circulatoires
- Cicatrisantes

## Les huiles végétales :

- Le Jojoba
- L'amande douce
- La Noisette
- Le Millepertuis
- La Coco
- Le Noyau d'Abricot
- La Nigelle
- L'Argan
- La vanille
- Le Calendula
- La Calophylle

# « Découverte et Initiation à l'utilisation des huiles essentielles »

Programme atelier aromathérapie traditionnelle



## Les fenêtres thérapeutiques :

- Suivant les familles biochimiques (molécule principale)
- Durée des fenêtres thérapeutiques

## Particularités femmes enceintes, allaitantes et enfants :

- Précautions d'emploi
- Quelles huiles essentielles utiliser

## Quelques huiles essentielles pour toute la famille (sans contre-indications médicales) :

- Lavande Vraie
- Lavande Aspic
- Camomille Noble
- Ravintsara/Le Saro
- Orange Douce
- Tea-Tree
- Pin Sylvestre
- Petit Grain de Bigaradier

## Conclusion, remerciements et réponses aux questions :

- Conclusion sur l'atelier
- Réponses aux questions des participants
- Remerciements