

A TELIERS

Aromathérapie. Les huiles essentielles

Présenté par

Brigitte-Alix Le Fur

Brigitte-Alix Le Fur a enseigné la microbiologie pendant vingt ans à l'université de Tours. Elle a participé à des travaux de recherche à l'INRA sur l'antibio-résistance des bactéries. Elle anime aujourd'hui des ateliers de découverte du monde bactérien à la faculté des sciences (les ateliers Th l me). Membre de l'association APNE (protection nature environnement), passionnée d'écologie, elle organise aussi des conférences-ateliers autour des huiles essentielles.

Présentation de l'atelier.

Les huiles essentielles permettent de joindre l'utile à l'agréable en alliant hygiène et confort olfactif. Elles ont de nombreux effets utiles : stimulant, calmant, digestif, décontractant, assainissant, Les 2 séances de l'atelier permettent de se familiariser à l'aromathérapie.

Séance 1 : Composition et propriétés des huiles essentielles. Précautions d'emploi.

Constitution d'une trousse de secours avec 10 huiles essentielles indispensables. Pratique des 5 usages des huiles essentielles : Cutané, aérien, interne, en bains, en massages. Expériences pour diluer soi-même les huiles essentielles.

Séance 2 : les huiles essentielles de réconfort et plaisir culinaire/olfactif.

Effets sur l'humeur et les  tats émotionnels.

Atelier d'olfaction sur 40 huiles essentielles pour découvrir comment créer une ambiance conviviale, assainir une pièce, améliorer le confort olfactif, équilibrer l'émotionnel, et étonner vos convives par de nouveaux arômes et des saveurs inattendues.

Bibliographie : Les livres de Danièle Festy entre autres.