

ATELIER AROMATHERAPIE

Aromathérapie, les huiles essentielles

Présenté par

Brigitte LEFUR

Présentation du conférencier.

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 Thélème). 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.

1°séance : les avancées scientifiques à propos des huiles essentielles

De plus en plus utilisées en milieu hospitalier, les huiles essentielles sont des sujets actuels de recherche qui sont publiés dans des thèses de pharmacie et de médecine.

Nous étudierons les formules des différentes familles chimiques qui constituent les huiles essentielles pour mieux comprendre leur mode d'action. Ceci nous permettra de déterminer les précautions d'emploi de ces composés naturels concentrés. Nous établirons les 5 usages des huiles essentielles. Nous respirerons ensuite les huiles essentielles les plus utiles en usage familial.

2°séance : l'aromathérapie pratique et facile au quotidien

Nous continuerons à nous familiariser avec l'aromathérapie par un atelier d'olfaction et de dégustation sur 20 huiles essentielles.

L'aromathérapie permet de découvrir de nouveaux arômes et des saveurs inattendues. Elle permet de créer une ambiance conviviale, d'assainir une pièce, d'améliorer le confort olfactif, entre autres.

En même temps, nous verrons comment les huiles essentielles peuvent agir sur la sphère psycho-émotionnelle, aider à l'endormissement, équilibrer le tonus ou susciter la bonne humeur !

3°séance : aroma psy et olfactothérapie : élaboration d'un mélange personnalisé.

Présentation de 20 huiles essentielles pour l'olfactothérapie.

Chaque participant choisira quel effet et quelle ambiance il souhaite créer avec sa préparation à base d'huiles essentielles.

Chaque participant élaborera son parfum « thérapeutique » en spray ou en roll-on de 10 ml.