



## Nos ateliers pratiques d'aromathérapie :

Vous avez envie de mieux connaître  
le monde des huiles essentielles ?

Nos ateliers vous proposent  
des **formules originales** et idéales  
pour faire vos premiers pas en aromathérapie.

Chaque atelier s'accompagne de la réalisation  
d'une préparation avec laquelle vous repartirez

**Tarif : de 15 € à 25 € l'atelier**  
comprenant tous les produits  
pour la réalisation d'une composition

❖ **Niveau** : réservé aux **adultes**, **déconseillé aux femmes enceintes**. il n'est pas nécessaire de connaître les huiles essentielles pour participer à ces ateliers.

❖ **Adresse de l'atelier** : 26150 Die  
A partir de 3 personnes

❖ **Dates** : nous consulter pour 2017/2018

❖ **Horaires** : 10h30-12h00 ou 16h30-18h00

Pour vous inscrire à l'atelier de votre choix :  
Corinne Masson : 06.15.60.51.90  
ou par mail : [info@evadie.com](mailto:info@evadie.com)



Atelier pratique animé  
par Corinne Masson,  
formée à  
l'Aromathérapie  
familiale à l'Ecole  
lyonnaise des plantes  
médicinales à Lyon :  
[www.elpm.com](http://www.elpm.com)

## Evadie

### Evasion en Terre Dioise

**Découvrez nos Séjours Bien-être :**  
3 jours/2 nuits en location meublée \*\*\*,  
inclus : massage et/ou atelier aromathérapie  
Plus d'infos sur : [www.evadie.com](http://www.evadie.com)

# ATELIERS DECOUVERTE DES HUILES ESSENTIELLES

Atelier pratique avec  
la réalisation  
d'une composition





### Atelier 1

#### *Les bases de l'aromathérapie familiale : apprendre à utiliser en toute sécurité les huiles essentielles*

##### **Cet atelier a pour objectif :**

- De vous apporter des notions de base indispensables pour vous servir des huiles essentielles.
- Qu'est-ce qu'une huile essentielle ? Comment on l'obtient ? Leur utilité dans les petits bobos du quotidien ? Quelles sont leurs principales propriétés et compositions ? ...
- Etude des précautions d'emploi, contre-indications, conservation des huiles.
- Comment choisir ses huiles essentielles, sous quelles formes, comment les utiliser et préparer un mélange.

*Cet atelier s'accompagne de la réalisation d'une huile de massage (flacon 15 ml) pour mettre en pratique les connaissances acquises.*

**Durée : 1h30 - Prix : 25 €**

### Atelier 2

#### *Découverte des 10 huiles essentielles les plus courantes et faciles d'utilisation*

##### **Cet atelier vous permettra :**

- De découvrir les propriétés, spécificités, indications de **10 huiles essentielles** majeures que vous pourrez utiliser au quotidien (maux de tête, piqûres d'insectes, fatigue, rhume, digestion, mal de dos, hématomes...)
- Comment les utiliser et réaliser une préparation simple et efficace.

Il est conseillé d'avoir des notions de base sur l'aromathérapie pour participer à cet atelier.

*Cet atelier s'accompagne d'une découverte olfactive des huiles présentées et de la réalisation d'une préparation (flacon 10 ml) pour mettre en pratique les connaissances acquises.*

**Durée : 1h30 - Prix : 25 €**



### Atelier 3

#### *Pause détente*

##### **Cet atelier a pour objectif :**

- De vous présenter les principales huiles essentielles pour la relaxation, la gestion du stress, l'insomnie...
- Vous apprendrez sous quelles formes les utiliser et comment composer un mélange pour retrouver la sérénité !

Il est conseillé d'avoir des notions de base sur l'aromathérapie pour participer à cet atelier.

*Cet atelier s'accompagne d'une découverte olfactive des huiles présentées et de la réalisation d'un produit (flacon 5 ml) pour mettre en pratique les connaissances acquises.*

**Durée : 1h - Prix : 15 €**

