



Association d'éducation à l'environnement

L'Ortie

Lasserre du Moulin
11260 St Jean de Paracol
Tel : 04 68 20 36 09 / 06 28 06 96 36
lortie.contact@orange.fr

N° Siret : 421 152 414 000 31
www.lortie.asso.fr

Programme de stage

Titre :

***Les bases de l'aromathérapie,
utilisation familiale des huiles essentielles et des hydrolats***

Pré-requis : aucun

Dates : Dimanche 11 février 2024 Durée : 7h Lieu : Saint Jean de Paracol 11260

Moyens d'encadrement: Ioana Gontier, animatrice et formatrice en plantes comestibles et médicinales, s'est formée pendant 3 ans à l'école d'herboristerie l'IMDERPLAM (École des plantes médicinales et des médecines douces de Montpellier).

Objectif général : Connaître les principales huiles essentielles et savoir les utiliser sans risque.

Public visé : Toute personne désirant acquérir des connaissances pour des pratiques durables.

Évaluation de la satisfaction : Questionnaire de satisfaction et bilan oral

Méthodes pédagogiques : 1 jour de stage théorique en présentiel.

Déroulé et contenu :

Matin : Accueil des participants, présentation du déroulé du stage.
Les différentes façons d'extraire des huiles essentielles, essences et hydrolats.
L'histoire de l'aromathérapie, définitions, classification par type de molécules aromatiques.

Après-midi : Présentation en détail d'une dizaine d'huiles essentielles à connaître.
Les différents modes d'utilisation, mise en garde sur la toxicité éventuelle, précautions d'emploi, dosages.
Tour de table, question-réponses, évaluation. Bilan.

Programme établi par Ioana Gontier, agréée par Susanne Keyl, responsable de stage

Tarif : prix libre à partir de 55€ suivant vos possibilités + adhésion annuelle à l'association à prix libre.
Repas tiré du sac, partagé façon auberge espagnole.

Info et inscription : Ioana Gontier : ioana@lortie.asso.fr ou 06 99 53 71 24

En situation de handicap ? N'hésitez pas à contacter la resp. de stage pour préparer votre accueil si possible.