



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***

**Pré-requis :** aucun

**Dates :** **Dimanche 23 novembre 2024** **Durée :** 7h **Lieu :** Rouvenac (Val du Faby) 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.*