

# INITIATION À L'AROMATHÉRAPIE



**Myriam BAILLY**

*Thérapeute & praticienne  
en aromathérapie intégrative et  
en olfactothérapie, Educatrice  
spécialisée D.E. depuis plus de  
15 ans. D.E.S.U. Paris VIII*



## 1. Découverte de l'aromathérapie

- Histoire de la distillation des plantes aromatiques
- Les huiles essentielles & Les hydrolats
- Précaution d'usage et conservation
- Initiation à la biochimie des molécules actives présentes dans les huiles essentielles
- Expérimentation ludique et sensorielle d'huiles essentielles et d'hydrolats au cours de l'atelier

## 2. Compréhension et application de l'aromathérapie dans le quotidien

- Les différentes voies d'utilisation des huiles essentielles ou comment les appliquer de façon concrète.
- La spécificité des agrumes
- Exclusions & Toxicité
- Les huiles végétales
- Expérimentation olfactive des huiles essentielles

## 3. Problématiques spécifiques et aromathérapie

- Anxiété et troubles du sommeil
- Inflammations et douleurs musculaires
- Les bobos de l'hiver

## 4. Ateliers et réflexions pratiques

- Processus d'élaboration collective de formules personnalisées/Mise en application des apprentissages
- Réflexion sur une trousse aromatique à faire chez soi
- Temps d'échanges/Retours sur expériences



## DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

2023  
-  
2024

### Les vendredis de 9h30 à 11h30

Novembre	17 - 24
Décembre	1 - 8

4 séances de 2 h soit 8 heures annuelles

09/06/2023

### Maisons-Alfort

#### **Maison du Combattant**

27, rue Jouët  
Bus 104 arrêt Maisons-Alfort les Juillottes  
Bus 217 et 372 arrêt Jouët métro  
ligne 8 arrêt Maisons-Alfort- Les Juillottes.  
Parking

**Tarifs : 45 € - 50€**

10 participants minimum - 15 personnes maximum  
*Ouverture du cours sous condition de regrouper  
un minimum de participants.*