

## Commune-Ecole

### Ateliers d'aromathérapie bien-être et beauté

#### Programme

Huiles essentielles	Déroulé et visées	Date et heures
1.Huile essentielle de basilic tropical	<p>Présentation de l'huile essentielle de basilic tropical : explications des chémotypes principaux composant cette huile essentielle, lui conférant les différentes propriétés et contre-indications éventuelles.</p> <p>Explications sur les différentes applications possibles pour le bien-être et la beauté, modes opératoires et dosages: huile de massage, roll on bien-être, massage plantaire, palmaire, utilisation corps et cheveux, olfactothérapie</p>	22/09/21 17h30-19h
2.Huile essentielle de citron	<p>Présentation de l'huile essentielle de citron : explications des chémotypes principaux de cette huile essentielle, lui conférant les différentes propriétés et contre-indications éventuelles.</p> <p>Explications sur les différentes applications possibles pour le bien-être et la beauté, modes opératoires et dosages: huile de massage, roll on bien-être, massage plantaire, palmaire, utilisation corps et cheveux, olfactothérapie</p>	6/10/21 17h30-19h
3.Huile essentielle de cèdre Atlas	<p>Présentation de l'huile essentielle de cèdre Atlas : explications des chémotypes principaux de cette huile essentielle, lui conférant les différentes propriétés et contre-indications éventuelles.</p> <p>Explications sur les différentes applications possibles pour le bien-être et la beauté, modes opératoires et dosages: huile de massage, roll on bien-être, massage plantaire, palmaire, utilisation corps et cheveux, olfactothérapie</p>	20/10/21 17h30-19h
4.Huile essentielle de cyprès de Provence	<p>Présentation de l'huile essentielle de cyprès de Provence : explications des chémotypes principaux de cette huile essentielle, lui conférant les différentes propriétés et contre-indications éventuelles.</p> <p>Explications sur les différentes applications possibles pour le bien-être et la beauté, modes opératoires et dosages: huile de massage, roll on bien-être, massage plantaire, palmaire, utilisation corps et cheveux, olfactothérapie</p>	03/11/21 17h30-19h
5.Huile essentielle de laurier noble	<p>Présentation de l'huile essentielle de laurier noble : explications des chémotypes principaux de cette huile essentielle, lui conférant les différentes propriétés et contre-indications éventuelles.</p> <p>Explications sur le mode d'extraction, les différentes applications possibles avec l'huile essentielle de laurier noble pour le bien-être et la beauté (visage, cheveux) : huile de massage, roll on bien-être, olfactothérapie, massage plantaire, palmaire, conseils de mode opératoire et de dosage</p>	17/11/21 17h30-19h
6.Huile essentielle de lavandin super	<p>Présentation de l'huile essentielle de lavandin super : explications des chémotypes principaux de cette huile essentielle, lui conférant les différentes propriétés et contre-indications éventuelles.</p>	01/12/21 17h30-19h

	Explications sur les différentes applications possibles pour le bien-être et la beauté, modes opératoires et dosages: huile de massage, roll on bien-être, massage plantaire, palmaire, utilisation corps et cheveux, olfactothérapie	
7. Huile essentielle de mandarine rouge	Présentation de l'huile essentielle de mandarine rouge : explications des chémotypes principaux de cette huile essentielle, lui conférant les différentes propriétés et contre-indications éventuelles.  Explications sur les différentes applications possibles pour le bien-être et la beauté, modes opératoires et dosages: huile de massage, roll on bien-être, massage plantaire, palmaire, utilisation corps et cheveux, olfactothérapie	15/12/21 17h30-19h
8. Huile essentielle de pamplemousse	Présentation de l'huile essentielle de pamplemousse : explications des chémotypes principaux de cette huile essentielle, lui conférant les différentes propriétés et contre-indications éventuelles.  Explications sur les différentes applications possibles pour le bien-être et la beauté, modes opératoires et dosages: huile de massage, roll on bien-être, massage plantaire, palmaire, utilisation corps et cheveux, olfactothérapie	12/01/22 17h30-19h
9. Huile essentielle de palmarosa	Présentation de l'huile essentielle de palmarosa : explications des chémotypes principaux de cette huile essentielle, lui conférant les différentes propriétés et contre-indications éventuelles.  Explications sur les différentes applications possibles pour le bien-être et la beauté, modes opératoires et dosages: huile de massage, roll on bien-être, massage plantaire, palmaire, utilisation corps et cheveux, olfactothérapie	26/01/22 17h30-19h
10. Huile essentielle d'orange douce	Présentation de l'huile essentielle d'orange douce : explications des chémotypes principaux de cette huile essentielle, lui conférant les différentes propriétés et contre-indications éventuelles.  Explications sur les différentes applications possibles pour le bien-être et la beauté, modes opératoires et dosages: huile de massage, roll on bien-être, massage plantaire, palmaire, utilisation corps et cheveux, olfactothérapie	02/02/22 17h30-19h
11. Huile essentielle de petit grain bigarade	Présentation de l'huile essentielle de petit grain bigarade : explications des chémotypes principaux de cette huile essentielle, lui conférant les différentes propriétés et contre-indications éventuelles.  Explications sur les différentes applications possibles pour le bien-être et la beauté, modes opératoires et dosages: huile de massage, roll on bien-être, massage plantaire, palmaire, utilisation corps et cheveux, olfactothérapie	23/02/22 17h30-19h
12. Huile essentielle de ravintsara	Présentation de l'huile essentielle de ravintsara : explications des chémotypes principaux de cette huile essentielle, lui conférant les différentes propriétés et contre-indications éventuelles.  Explications sur les différentes applications possibles pour le bien-être et la beauté, modes opératoires et dosages: huile de massage, roll on bien-être, massage plantaire, palmaire, utilisation corps et cheveux, olfactothérapie	02/03/22 17h30-19h
13. Les huiles de	Présentation de combinaisons d'huiles essentielles et végétales pour la	16/03/22

massage relaxantes	relaxation, recettes de roll-on relaxantes, olfactothérapie relaxante, techniques de massage relaxant	17h30-19h
14. Les huiles de massage énergisantes	Présentation de combinaisons d'huiles essentielles et végétales pour énergiser l'organisme en période hivernale/ changements de saison. Recettes de roll-on dynamisants, olfactothérapie énergisante, techniques de massage énergisants	30/03/22 17h30-19h
15. Les huiles de massage pour le cuir chevelu	Présentation de combinaisons d'huiles essentielles et végétales pour activer la circulation sanguine du cuir chevelu, aider à lutter contre la chute de cheveux : cheveux gras, cheveux normaux, cheveux secs	13/04/22 17h30-19h
16. Sérums, huiles anti-âge pour le visage	Présentation de combinaisons d'huiles essentielles et végétales pour faire son sérum et/ou son huile anti-âge pour le visage et le cou	27/04/22 17h30-19h
17. Les huiles / sérum contre l'acné	Présentation de combinaisons d'huiles essentielles et végétales pour faire son sérum et/ou son huile-visage anti-acné	11/05/22 17h30-19h
18. Les huiles de massage drainantes anti-cellulite	Présentation de combinaisons d'huiles essentielles et végétales pour activer la circulation sanguine des jambes pour diminuer la cellulite et l'effet capiton	25/05/22 17h30-19h
19. Huile de massage décontractante, anti-douleur	Présentation de combinaisons d'huiles essentielles et végétales pour faire son huile de massage décontractante, anti douleurs rhumatismales	08/06/22 17h30-19h