

## **AROMATHERAPIE - Achille Seny**

### **POURQUOI SUIVRE CE COURS DEDIE A L'USAGE DES HUILES ESSENTIELLES & VEGETALES ET DES HYDROLATS ?**

Pour en faire des allié(e)s efficaces, gérables, adaptables et capables de donner un coup de pouce lors de la rencontre d'obstacles de santé ou de bien-être qui freinent notre corps ou notre mental du plaisir de vivre en pleine capacité, sécurité et sérénité. Le monde des huiles essentielles est d'une richesse extraordinaire à l'image de leurs odeurs.

Ce cours n'est pas compliqué à suivre même si on ne s'y connaît pas ou que peu : bien structuré, complet, son contenu est construit sur des données fiables et délivré avec grandes précautions ! Il conjugue théorie, interventions des participants, réponses à toutes leurs questions et petits exercices « de labo ». Au menu 55+ huiles essentielles (HE), 20+ huiles végétales (HV), 12+ hydrolats (HA) triés pour leurs bienfaits dans le confort respiratoire, cutané (dont la cosmétique), locomoteur, circulatoire, digestif, urogénital, nerveux et celui des animaux de compagnie.

Vous découvrez donc aussi l'usage des HV qui servent de support le plus souvent nécessaire à une application sûre et efficace des HE car certaines sont irritantes utilisées à l'état pur sur la peau ou au niveau respiratoire : chaque HV a aussi des propriétés et effets propres et variés, un taux différent de pénétration dans la peau et une utilisation adéquate est le gage d'efficacité et de sécurité des effets des HE sur votre peau, et surtout, elles dorlotent votre peau et ce sont de précieuses alliées cosmétiques peu onéreuses !

Ce cours, donné en toute simplicité dans la convivialité et bienveillance par un biologiste spécialisé en immunologie, allie rigueur scientifique et créativité dans les propositions de formulations et d'usages, vous rappelant à chaque fois les précautions d'utilisation et contre-indications, la nécessité à se référer à un avis médical et répond à toutes les questions avec des solutions pratico-pratiques simples sans devoir disposer d'un arsenal de produits. Il partage avec vous avant tout sa passion et connaissances avec générosité, toujours à l'écoute de chaque préoccupation, livrant des solutions pour chacun(e), donnant à la fois les ouvertures et balises pour une utilisation sécuritaire des HE/HV/HA au travers de conseils avisés pour éviter les pièges de leur utilisation approximative, indiquant leurs toxicités respectives et les précautions d'emploi notamment chez les plus fragilisés: bébés, enfants, femmes enceintes ou allaitantes et autres situations sensibles. Et comme les dosages, durée et fréquence d'usage ont beaucoup d'importance, pas question de jouer les apprentis sorciers !

Le cours (+/- 30 séances) se donne au 78 rue de Bruxelles à Namur, local 2.06, les vendredis de 15h00 à 16h30 à partir du 15/9/23.