

Formation À l'utilisation des huiles essentielles

Centre Cebenna (Olargues)



S. 11 février Module 1 14h - 17h30

- Bref historique, distillation, différents organes utilisés de la plante
- Doses, toxicité, risques éventuels, voie d'utilisation
- Les familles : chémotypes et biochimiques (qui sert à quoi)
- Présentation de 10 huiles essentielles (étude spécifique)

S. 25 février Module 2 14h - 17h30

- La différence entre les thym, romarins, menthes, lavandes...
- L'utilisation en rhumatologie (entorses, arthrose, tendinites...)
- Comment composer un mélange contre la cellulite, pour améliorer une peau en souffrance
- Leur utilisation en cas de problèmes circulatoires (jambes lourdes, hémorroïdes...)

D. 11 mars Module 3 14h - 17h30

- Les différents huiles végétales : laquelle choisir ? Leurs spécificités.
- Les huiles essentielles en cosmétologie : soucis cutanés ou amélioration (rides, éclat...)
- Les huiles essentielles sédatives et relaxantes : lesquelles, comment les utiliser ?
- Dans les parfums : comment en réaliser soi-même ?
- Dans la cuisine : comment les utiliser ?

*Formation payante avec Myriam SOULET, ethnobotaniste
35 € par module ou 40 € pour un seul module. Paiement à l'inscription*

Pour tout renseignement nous contacter.



Av. du champ des Horts – 34390 Olargues – Tél : 04.67.97.88.00
Fax : 04.67.97.80.95 – site : www.cebenna.org – email : cebenna@cebenna.org