



STAGE DE PHYTO-AROMATHÉRAPIE

Ma trousse de santé végétale

Samedi 15 juin 2024
(Pont-de-Crau, Arles)

Matin (9h30 - 12h30) : les bases de la phyto

- S'y retrouver dans les formes disponibles pour utiliser les plantes médicinales (infusion, décoction, extrait de plante, alcoolature, huile essentielle, hydrolat...)
- Quelques plantes courantes en herboristerie à intégrer dans sa trousse de santé végétale
- Application pratique : savoir composer une tisane digestive



Après-midi (15h - 18h) : la trousse d'urgence en aroma

- Quelles huiles essentielles choisir
- Comment les utiliser en toute sécurité
- Quelques applications pratiques (coups de soleil, piqûres d'insecte, contusion, coupure...)



TARIF : 30 euros la demi-journée
(supports numériques inclus)

CONTACT : Anne-Sophie Lemaire
Médecin naturaliste
06 77 77 56 93
phytopause@gmail.com
www.phytopause.fr