



## Durée

1 jour(s) / 7h

## FORMATION

### S'initier aux huiles essentielles



#### Objectifs

Découvrir et utiliser les huiles essentielles dans la vie quotidienne afin d'améliorer son bien-être.



#### Pré-requis

Aucun



#### Contenu

Bien choisir ses huiles essentielles et où les trouver, Les principales propriétés et les précautions d'usage (contre-indications, dosages, ...)  
Les huiles essentielles simples et indispensables pour débuter, Le principe de la synergie, exemples d'applications et fabrication d'une synergie à emporter.



#### Méthodes pédagogiques

Exercices pratiques, fabrication d'une synergie.



#### Modalités d'évaluation des acquis

Quiz sur les acquis en fin de stage

## Contact - Inscription

Accéder au formulaire en scannant ce QRcode

