



Samedi 23 NOVEMBRE 2019
Conférence

de 14h30 à 16h30 CESA - Maurepas

L'aromathérapie

Conférence animée par Catherine Chevallier

Le stress et les émotions peuvent se manifester de différentes manières selon notre personnalité, l'environnement et les périodes de la vie notamment. Il peut s'agir d'**insomnie**, d'**anxiété** voire d'**angoisse**, de **spasmophilie**, de **fatigue**, ou encore de **manque de concentration**... autant de mots et de maux pour exprimer cet état de «**mal-être**» qui traverse nos vies.

Lors de cette conférence, nous verrons comment **reconnaître les signes** (physiques et psychiques) et leurs conséquences.

Puis nous échangerons autour de la place de l'aromathérapie.

Les **huiles essentielles** ont en effet la **capacité de nous aider** à passer ces périodes délicates avec des **propriétés calmantes, relaxantes, rééquilibrantes**...

Les huiles essentielles sont à utiliser avec précautions et justesse. Nous verrons le bon usage, les principales HE de la sphère psycho-émotionnelle et les différentes voies d'administrations dont une toute particulière qu'est l'olfaction aromatique très en lien avec nos émotions.

Enfin, nous ferons ensemble l'expérience d'un voyage olfactif.

Cette conférence se déroulera de 14h30 à 16h30 au CESA, square du Dauphiné à Maurepas (accueil à partir de 14h15)

Merci de nous confirmer votre participation en remettant le bulletin d'inscription ci-dessous à votre professeur, ou en l'adressant à :
YOGA POUR TOUS - 11 allée du Bois d'Amour - 78320 Le Mesnil-St-Denis

TARIF :

Gratuit pour les adhérents à *Yoga Pour Tous*

7€ pour les non adhérents (par chèque à l'ordre de **Yoga Pour Tous**)

BULLETIN D'INSCRIPTION

Conférence « **Aromathérapie** » du samedi 23 novembre 2019

Nom :

Prénom :

Tél. domicile :

Tél. mobile :

Si vous n'êtes pas adhérent de Yoga Pour Tous, n'oubliez pas de joindre votre chèque !