



## CLAUDINE VIDAL

*aromatologue*

*formée à l'aromathérapie scientifique (école française)  
par Dominique Baudoux, auteur et formateur,  
Egalement conseillère en naturopathie, apithérapie,  
et plus généralement en bien-être et santé*

**vous propose ses ateliers d'aromathérapie**

**L'aromathérapie** est l'utilisation des plantes aromatiques à des fins médicales voire sacrées et une science multimillénaire

Les Égyptiens connaissaient les plantes aromatiques à travers l'embaumement par exemple. Les Grecs de l'Antiquité, Hippocrate en particulier, nous ont laissé leurs écrits sur l'utilisation de ces plantes pour lutter contre la maladie et accompagner la guérison. C'est un médecin arabe, Avicenne qui mettra au point le premier alambic dans les années 1000 permettant d'en extraire l'essence qui donne l'huile essentielle. Aujourd'hui à travers la recherche médicale et scientifique, on met en lumière le bien-fondé et l'efficacité de l'aromathérapie.

Par ces ateliers, je vous dirai comment décrypter le monde de ces merveilles de la nature que sont les plantes aromatiques.

L'objectif de ces ateliers est tout d'abord, de vous **apprendre à utiliser sans danger quelques une des huiles essentielles** les plus utilisées. Une goutte dans votre crème de soin ou votre shampoing, elles redonneront beauté et vigueur à votre peau et vos cheveux. Elles favoriseront votre sommeil et calmeront les pleurs de vos enfants. Elles parfumeront vos armoires, assainiront vos maison en hiver, calmeront votre toux et celle de votre famille, feront merveille en été pour calmer le feu du soleil ou une piqûre d'insecte, vous accompagneront en voyage pour éviter les inconforts digestifs et autres petits maux...



**L'atelier se déroulera de la façon suivante :**

- Un bref historique de l'aromathérapie
- Les critères de qualité et de choix des huiles essentielles
- Comment utiliser les H.E. en général : toxicité, contre-indications et limites d'utilisation
- Quantité et durée d'utilisation
- 2-3 huiles essentielles et leurs particularités choisies en fonction de la saison et/ou du cadre où se déroule l'atelier



Contactez-moi pour connaître  
les **tarifs, dates et lieux des ateliers :**

**T. 06 64 93 02 47**

[cl.vidal01@orange.fr](mailto:cl.vidal01@orange.fr)