

# 🔥 AROMABASE | AUX ORIGINES DE LEURS POUVOIRS

## Qu'y a-t-il dans ce module?

### Partons à la rencontre des plantes et de leurs essences...

Pour maîtriser les pouvoirs des huiles essentielles... il faut d'abord comprendre ce qu'elles sont, d'où elles viennent et ce qui leur donne toutes ces propriétés. On plonge dans l'aroma par une introduction sur la distillation et les plantes aromatiques et puis...

- **Atelier 1**- Choix et Achat des huiles essentielles
- **Atelier 2**- Les huiles essentielles à portée de main
- **Atelier 3**- Les huiles essentielles en toute sécurité
- **Atelier 4**- Mes premiers remèdes aroma

- ✓ Comment **choisir ses huiles essentielles** et éviter les pièges du marketing
- ✓ D'où viennent les **huiles essentielles** et comment fonctionne la distillation?
- ✓ A quoi sert **le chémotype** et comment utiliser cette information?
- ✓ Savoir **décrypter l'étiquette** de vos huiles essentielles.
- ✓ Composer sa **trousse d'aromathérapie** de base en fonction de ses besoins.
- ✓ Pratiquer un **test d'allergie** pour utiliser les huiles essentielles adaptées
- ✓ Connaître les **principales précautions** à prendre lorsqu'on utilise les huiles essentielles
- ✓ Les **voies d'administration** adaptées aux débutants
- ✓ Connaître **les ordres de grandeur adaptés** (en gouttes) pour une dilution de base.
- ✓ Choisir des contenants adaptés pour vos préparations



### Décrypter les étiquettes de vos flacons



### Pratiquer un test d'allergie



### Composer votre trousse d'aroma de secours

