

Octobre 2018 : Renforcer son immunité et repousser les infections !

- **Synergie d'huiles essentielles anti-infectieuses, en prévention, lors d'épisodes infectieux (ex grippe)**
 - Préparation pour une utilisation en diffusion atmosphérique (pour enfants et adultes)
 - Conseils pour d'autres utilisations : par voie cutanée diluée ou dans le bain (pour enfants sup. à 7 ans et adultes)
- **Mélange de plantes sèches immunostimulantes et préventives des infections virales et bactériennes**
 - Préparation pour une utilisation en tisane (pour enfants et adultes)
 - Conseils pour d'autres utilisations : en sirop ou dans le bain (pour enfants et adultes)
- **Poudre de plantes sèches tonifiantes et immunostimulantes**
 - Préparation pour une utilisation par voie orale, à la cuillère ou en gélule (pour adultes)

Vendredi 26
Octobre
(17h-19h)

Novembre 2018 : Soigner les troubles ORL et pulmonaires (rhume, maux de gorge, toux ...)

- **Baume pectoral aux propriétés anti-infectieuses et mucolytiques**
 - Préparation pour une utilisation, avec HE, en application cutanée (pour enfants sup. à 7 ans et adultes), ou sans HE mais avec macérâts huileux, en application cutanée (pour enfants et adultes)
- **Mélange de plantes sèches anti-infectieuses et tonifiantes (nez, gorge, poumons)**
 - Préparation pour une utilisation en tisane (pour enfants et adultes)
 - Conseils pour d'autres utilisations : en sirop ou dans le bain (pour enfants et adultes)
- **Synergie d'huiles essentielles anti-infectieuses et anti-enrouement**
 - Préparation pour une utilisation en fumigation (pour adultes) ou en diffusion atmosphérique (pour enfants et adultes)
 - Conseils pour d'autres utilisations : par voie cutanée diluée (pour enfants sup. à 7 ans et adultes)

Vendredi 23
Novembre
(17h-19h)

Décembre 2018 : Chasser la fatigue et « reprendre du poil de la bête » !

- **Synergie d'huiles essentielles stimulantes et revigorantes**
 - Préparation d'un fluide huileux pour une utilisation par voie cutanée diluée, de type massage, ou application topique (pour adultes)
 - Conseils pour d'autres utilisations : dans le bain (pour enfants sup. à 7 ans et adultes)
- **Vinaigre de plantes fraîches dynamisantes et fortifiantes**
 - Préparation pour une utilisation par voie cutanée diluée, de type friction (pour enfants et adultes)
- **Mélange de plantes tonifiantes et adaptogènes (plantes renforçant l'adaptation aux différents stress)**
 - Préparation pour une utilisation en tisane (pour adultes)

Jeudi 13
Décembre
(18h-20h)

Janvier 2019 : Soigner son foie, soulager ses intestins et son métabolisme !

- **Poudre de graines, baies et racines de plantes dépuratives**
 - Préparation pour une utilisation par voie orale, à la cuillère ou en gélule (pour adultes)
 - Préparation pour une 2nde utilisation, en huile de macération à froid, par voie orale, ou par voie cutanée (pour enfants et adultes)
- **Vinaigre de plantes favorisant le drainage du foie et des intestins**
 - Préparation pour une utilisation par voie orale diluée (pour enfants et adultes)
- **Mélange de plantes régulatrices des taux de cholestérol et de sucre sanguins**
 - Préparation pour une utilisation en tisane (pour adultes)

Vendredi
18
Janvier
(17h-19h)

Février 2019 : Préparer son organisme pour lutter contre les allergies printanières

- **Mélange de plantes anti-allergiques**
 - Préparation pour une utilisation par voie orale, en tisane (pour enfants et adultes)
 - Conseils pour d'autres utilisations : par fumigation ou par application cutanée et oculaire (pour enfants et adultes)
- **Macérât d'argile et de plantes adoucissantes pour douches nasales**
 - Préparation d'une solution de nettoyage des voies nasales (pour enfants et adultes)
- **Poudre de graines, baies, et feuilles de plantes dépuratives et protectrices de la muqueuse intestinale**
 - Préparation pour une utilisation par voie orale, à la cuillère ou en gélule (pour adultes)
 - Conseils pour d'autres utilisations : en huile de macération à froid, par voie orale, ou par voie cutanée (pour enfants et adultes)

Jeudi 14
Février
(18h-20h)

Mars 2019 : Revivre ... sans douleurs articulaires ou tendineuses !

<ul style="list-style-type: none"> ➤ Baume anti-inflammatoire et anti-douleur <ul style="list-style-type: none"> ○ Préparation avec HE pour une utilisation en application cutanée (pour enfants sup. à 7 ans et adultes) ou sans HE mais avec macérât huileux, en application cutanée (pour enfants et adultes) ➤ Gel anti-inflammatoire et anti-œdème <ul style="list-style-type: none"> ○ Préparation pour une utilisation en application cutanée (pour enfants et adultes) ➤ Mélange de plantes sèches pour soulager les douleurs et drainer <ul style="list-style-type: none"> ○ Préparation pour une utilisation par voie orale, en tisane (pour enfants et adultes) ○ Conseils pour d'autres utilisations : dans le bain (pour enfants et adultes) 	Vendredi 15 Mars (17h-19h)
--	--

Avril 2019 : Halte au stress !!!

<ul style="list-style-type: none"> ➤ Synergie d'huiles essentielles anxiolytiques <ul style="list-style-type: none"> ○ Préparation pour une utilisation en diffusion atmosphérique ou en inhalation sèche (pour enfants et adultes) ○ Conseils pour d'autres utilisations : en brume d'oreiller (pour enfants et adultes) ou par voie cutanée diluée (pour enfants sup. à 7ans et adultes) ➤ Mélange de plantes sèches relaxantes et favorisant l'adaptation <ul style="list-style-type: none"> ○ Préparation pour une utilisation en tisane (pour enfants et adultes) ○ Conseils pour d'autres utilisations : en sirop ou dans le bain (pour enfants et adultes) ➤ Synergie d'huiles essentielles décontracturantes et anti-spasmodiques <ul style="list-style-type: none"> ○ Préparation d'un fluide huileux pour une utilisation par voie cutanée diluée, de type massage, ou application topique (pour adultes) ○ Conseils pour d'autres utilisations : dans le bain (pour enfants sup. à 7 ans et adultes) 	Jeudi 11 Avril (18h-20h)
--	---------------------------------------

Mai 2019 : Préserver son capital mémoire

<ul style="list-style-type: none"> ➤ Mélange de plantes et baies sèches favorisant la neuroprotection, la régénération et la circulation cérébrale <ul style="list-style-type: none"> ○ Préparation pour une utilisation par voie orale, en tisane (pour enfants sup. à 7 ans et adultes) ➤ Macérât huileux, dans une huile végétale riche en $\omega 3$, de plantes anti-inflammatoires et anti-oxydantes <ul style="list-style-type: none"> ○ Préparation pour une utilisation par voie orale (pour enfants sup. à 7 ans et adultes) ➤ Synergie d'huiles essentielles pour soutenir la concentration et favoriser la mémoire immédiate <ul style="list-style-type: none"> ○ Préparation pour une utilisation en stick inhalateur (pour enfants sup. à 7 ans et adultes) ○ Conseils pour d'autres utilisations : par voie cutanée diluée, de type massage crânien (pour enfants sup. à 7 ans et adultes) 	Jeudi 16 Mai (18h-20h)
---	--

Juin 2019 : « Déstocker et Lisser » pour bien porter son maillot de bain

<ul style="list-style-type: none"> ➤ Synergie d'huiles essentielles luttant contre la rétention hydrolipidique <ul style="list-style-type: none"> ○ Préparation d'un fluide huileux pour une utilisation par voie cutanée, de type massage à la main ou à la ventouse (pour enfants sup. à 7 ans et adultes) ➤ Crème lipolytique et raffermissante à base d'extrait de Lierre grimpant <ul style="list-style-type: none"> ○ Préparation pour une utilisation par voie cutanée sur les zones celluliteuses ➤ Mélanges de plantes sèches drainantes et cataboliques <ul style="list-style-type: none"> ○ Préparation pour une utilisation par voie orale, en tisane (pour adultes) ○ Conseils pour d'autres utilisations : dans le bain (pour adultes) 	Vendredi 14 Juin (17h-19h)
---	---

Juillet 2019 : « Sea, Sex and Sun » !!!

<ul style="list-style-type: none"> ➤ Synergie d'huiles essentielles désinfectantes, cicatrisantes, antalgiques et anti-allergiques (piqûre de vive, de guêpe, de moustique, petites coupures de pieds par des huitres ...) <ul style="list-style-type: none"> ○ Préparation d'un spray pour une utilisation par voie cutanée ➤ Synergie d'huiles essentielles « envoutantes » <ul style="list-style-type: none"> ○ Préparation d'un fluide huileux pour utilisation par voie cutanée, de type massage à la main ○ Conseils pour d'autres utilisations : en « brume de drap » ou dans le bain ➤ Fluide réparateur après exposition soutenue au soleil (Préparation pour une utilisation par voie cutanée) 	Vendredi 5 Juillet (17h-19h)
---	---