

# AGENDA de Septembre 2017 à Juillet 2018

## Session « Phyto-remèdes »

- 2h - 18h-20h - 39 € -

### Septembre : Reprendre le travail ou l'école sans stress !

<ul style="list-style-type: none"><li>➤ <b>Synergie d'huiles essentielles anxiolytiques</b><ul style="list-style-type: none"><li>○ Préparation pour une utilisation en diffusion atmosphérique ou en inhalation sèche (pour enfants et adultes)</li><li>○ 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)</li></ul></li><li>➤ <b>Mélange de plantes sèches relaxantes et favorisant l'adaptation</b><ul style="list-style-type: none"><li>○ Préparation pour une utilisation en tisane (pour enfants et adultes)</li><li>○ Conseils pour d'autres utilisations : en sirop ou dans le bain (pour enfants et adultes)</li></ul></li><li>➤ <b>Synergie d'huiles essentielles décontracturantes et anti-spasmodiques</b><ul style="list-style-type: none"><li>○ Préparation d'un fluide huileux pour une utilisation par voie cutanée diluée, de type massage, ou application topique (pour adultes)</li><li>○ Conseils pour d'autres utilisations : dans le bain (pour enfants sup. à 7 ans et adultes)</li></ul></li></ul>	Mardi 19 Septembre
---	--------------------------

### Octobre : Renforcer son immunité et repousser les infections !

<ul style="list-style-type: none"><li>➤ <b>Synergie d'huiles essentielles anti-infectieuses, en prévention, lors d'épisodes infectieux (ex grippe)</b><ul style="list-style-type: none"><li>○ Préparation pour une utilisation en diffusion atmosphérique (pour enfants et adultes)</li><li>○ Conseils pour d'autres utilisations : par voie cutanée diluée ou dans le bain (pour enfants sup. à 7 ans et adultes)</li></ul></li><li>➤ <b>Mélange de plantes sèches immunostimulantes et préventives des infections virales et bactériennes</b><ul style="list-style-type: none"><li>○ Préparation pour une utilisation en tisane (pour enfants et adultes)</li><li>○ Conseils pour d'autres utilisations : en sirop ou dans le bain (pour enfants et adultes)</li></ul></li><li>➤ <b>Poudre de plantes sèches tonifiantes et immunostimulantes</b><ul style="list-style-type: none"><li>○ Préparation pour une utilisation par voie orale, à la cuillère ou en gélule (pour adultes)</li></ul></li></ul>	Mardi 10 Octobre
---	------------------------

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

<ul style="list-style-type: none"><li>➤ <b>Baume pectoral aux propriétés anti-infectieuses et mucolytiques</b><ul style="list-style-type: none"><li>○ 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)</li></ul></li><li>➤ <b>Mélange de plantes sèches anti-infectieuses et tonifiantes (nez, gorge, poumons)</b><ul style="list-style-type: none"><li>○ Préparation pour une utilisation en tisane (pour enfants et adultes)</li><li>○ Conseils pour d'autres utilisations : en sirop ou dans le bain (pour enfants et adultes)</li></ul></li><li>➤ <b>Synergie d'huiles essentielles anti-infectieuses et anti-enrouement</b><ul style="list-style-type: none"><li>○ Préparation pour une utilisation en fumigation (pour adultes) ou en diffusion atmosphérique (pour enfants et adultes)</li><li>○ Conseils pour d'autres utilisations : par voie cutanée diluée (pour enfants sup. à 7ans et adultes)</li></ul></li></ul>	Jeudi 16 Novembre
--	-------------------------

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

<ul style="list-style-type: none"><li>➤ <b>Synergie d'huiles essentielles stimulantes et revigorantes</b><ul style="list-style-type: none"><li>○ Préparation d'un fluide huileux pour une utilisation par voie cutanée diluée, de type massage, ou application topique (pour adultes)</li><li>○ Conseils pour d'autres utilisations : dans le bain (pour enfants sup. à 7 ans et adultes)</li></ul></li><li>➤ <b>Vinaigre de plantes fraîches dynamisantes et fortifiantes</b><ul style="list-style-type: none"><li>○ Préparation pour une utilisation par voie cutanée diluée, de type friction (pour enfants et adultes)</li></ul></li><li>➤ <b>Mélange de plantes tonifiantes et adaptogènes</b> (plantes renforçant la capacité de notre corps à s'adapter aux différents stress)<ul style="list-style-type: none"><li>○ Préparation pour une utilisation en tisane (pour adultes)</li></ul></li></ul>	Mardi 19 Décembre
--	----------------------

## Janvier : Soigner son foie, soulager ses intestins et rectifier l'équilibre acido-basique !

<ul style="list-style-type: none"><li>➤ <b>Poudre de graines, baies et racines de plantes dépuratives</b><ul style="list-style-type: none"><li>○ Préparation pour une utilisation par voie orale, à la cuillère ou en gélule (pour adultes)</li><li>○ Préparation pour une 2<sup>nde</sup> utilisation, en huile de macération à froid, par voie orale, ou par voie cutanée (pour enfants et adultes)</li></ul></li><li>➤ <b>Vinaigre de plantes favorisant le drainage du foie et des intestins</b><ul style="list-style-type: none"><li>○ Préparation pour une utilisation par voie orale diluée (pour enfants et adultes)</li></ul></li><li>➤ <b>Mélange de plantes régulatrices des taux de cholestérol et de sucre sanguins</b><ul style="list-style-type: none"><li>○ Préparation pour une utilisation en tisane (pour adultes)</li></ul></li></ul>	Jeudi 18 Janvier
---	------------------------

## Février : c'est maintenant que l'on prépare son organisme pour lutter contre les allergies printanières

<ul style="list-style-type: none"><li>➤ <b>Mélange de plantes anti-allergiques</b><ul style="list-style-type: none"><li>○ Préparation pour une utilisation par voie orale, en tisane (pour enfants et adultes)</li><li>○ Conseils pour d'autres utilisations : par fumigation ou par application cutanée et oculaire (pour enfants et adultes)</li></ul></li><li>➤ <b>Macérât d'argile et de plantes adoucissantes pour douches nasales</b><ul style="list-style-type: none"><li>○ Préparation d'une solution de nettoyage des voies nasales (pour enfants et adultes)</li></ul></li><li>➤ <b>Poudre de graines, baies, et feuilles de plantes dépuratives et protectrices de la muqueuse intestinale</b><ul style="list-style-type: none"><li>○ Préparation pour une utilisation par voie orale, à la cuillère ou en gélule (pour adultes)</li><li>○ Conseils pour d'autres utilisations : en huile de macération à froid, par voie orale, ou par voie cutanée (pour enfants et adultes)</li></ul></li></ul>	Mardi 06 Février
---	------------------------

## Mars : Re-vivre ... sans douleurs articulaires ou tendineuses

<ul style="list-style-type: none"><li>➤ <b>Baume anti-inflammatoire et anti-douleur</b><ul style="list-style-type: none"><li>○ 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)</li></ul></li><li>➤ <b>Gel anti-inflammatoire et anti-œdème</b><ul style="list-style-type: none"><li>○ Préparation pour une utilisation en application cutanée (pour enfants et adultes)</li></ul></li><li>➤ <b>Mélange de plantes sèches pour soulager les douleurs et drainer</b><ul style="list-style-type: none"><li>○ Préparation pour une utilisation par voie orale, en tisane (pour enfants et adultes)</li><li>○ Conseils pour d'autres utilisations : dans le bain (pour enfants et adultes)</li></ul></li></ul>	Jeudi 15 Mars
---	---------------------

## Avril (début avril) : Retrouver son sommeil

<ul style="list-style-type: none"><li>➤ <b>Synergie d'huiles essentielles favorables au « lâcher prise »</b><ul style="list-style-type: none"><li>○ Préparation pour une utilisation en diffusion atmosphérique ou en inhalation sèche (pour enfants et adultes)</li><li>○ Conseils pour d'autres utilisations : en brume d'oreiller (pour enfants et adultes) ou par voie cutanée diluée, de type massage, ou en application topique ou dans le bain (pour enfants sup. à 7ans et adultes)</li></ul></li><li>➤ <b>Macérât de bourgeons de Figuier aux propriétés apaisantes pour le système nerveux et l'estomac</b><ul style="list-style-type: none"><li>○ Réalisation d'une macération de bourgeons de Figuier dans un extrait hydro-alcoolique glycérolé pour une utilisation par voie orale (pour enfants et adultes). Si à la date de l'atelier les bourgeons étaient trop jeunes ou trop avancés, nous préparerions un mélange de SIPF de différentes plantes aux propriétés sédatives.</li></ul></li><li>➤ <b>2 mélanges de plantes sèches pour un sommeil sans réveil (1 pour adulte, 1 pour enfant)</b><ul style="list-style-type: none"><li>○ Préparation pour une utilisation par voie orale, en tisane (pour enfants et adultes)</li><li>○ Conseils pour d'autres utilisations en sirop ou dans le bain (pour enfants et adultes)</li></ul></li></ul>	Mardi 10 Avril
--	----------------------

## Mai : Préserver son capital mémoire

<ul style="list-style-type: none"><li>➤ <b>Mélange de plantes et baies sèches favorisant la neuroprotection, la régénération et la circulation cérébrale</b><ul style="list-style-type: none"><li>○ Préparation pour une utilisation par voie orale, en tisane (pour enfants sup. à 7 ans et adultes)</li></ul></li><li>➤ <b>Macérât huileux, dans une huile végétale riche en <math>\omega 3</math>, de plantes anti-inflammatoires et anti-oxydantes</b><ul style="list-style-type: none"><li>○ Préparation pour une utilisation par voie orale (pour enfants sup. à 7 ans et adultes)</li></ul></li><li>➤ <b>Synergie d'huiles essentielles pour soutenir la concentration et favoriser la mémoire immédiate</b><ul style="list-style-type: none"><li>○ Préparation pour une utilisation en stick inhalateur (pour enfants sup. à 7 ans et adultes)</li><li>○ Conseils pour d'autres utilisations : par voie cutanée diluée, de type massage crânien (pour enfants sup. à 7 ans et adultes)</li></ul></li></ul>	Jeudi 03 Mai
--	--------------------

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

<ul style="list-style-type: none"><li>➤ <b>Synergie d'huiles essentielles luttant contre la rétention hydrolipidique</b><ul style="list-style-type: none"><li>○ 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)</li></ul></li><li>➤ <b>Crème lipolytique et raffermissante à base d'extrait de Lierre grim pant</b><ul style="list-style-type: none"><li>○ Préparation pour une utilisation par voie cutanée sur les zones celluliteuses</li></ul></li><li>➤ <b>Mélanges de plantes sèches drainantes et cataboliques</b><ul style="list-style-type: none"><li>○ Préparation pour une utilisation par voie orale, en tisane (pour adultes)</li><li>○ Conseils pour d'autres utilisations : dans le bain (pour adultes)</li></ul></li></ul>	Mardi 12 Juin
---	---------------------

## Juillet : « Sea, Sex and Sun »

<ul style="list-style-type: none"><li>➤ <b>Synergie d'huiles essentielles désinfectantes, cicatrisantes, antalgiques et anti-allergiques (pique de vive, de guêpe, de moustique, petites coupures de pieds par des huitres ...)</b><ul style="list-style-type: none"><li>○ Préparation d'un spray pour une utilisation par voie cutanée</li></ul></li><li>➤ <b>Synergie d'huiles essentielles « envoutantes »</b><ul style="list-style-type: none"><li>○ Préparation d'un fluide huileux pour utilisation par voie cutanée, de type massage à la main</li><li>○ Conseils pour d'autres utilisations : en « brume de drap » ou dans le bain</li></ul></li><li>➤ <b>Fluide réparateur après exposition soutenue au soleil</b><ul style="list-style-type: none"><li>○ Préparation pour une utilisation par voie cutanée</li></ul></li></ul>	Mardi 10 Juillet
--	------------------------