



Les journées « découverte » de l'IPNSE

## Les huiles essentielles



## Une journée parfumée à la découverte des huiles essentielles ...

Elles sont de véritables concentrés de bienfaits et sont composées de molécules chimiques capables d'agir efficacement sur bien des troubles du quotidien. Il conviendra dans ce stage de vous faire découvrir et connaître non seulement les propriétés des huiles essentielles mais également les risques et les précautions qu'elles engendrent. Même si elles sont en vente libre, en pharmacie et dans certains magasins spécialisés, leurs achats et propriétés sont loin d'être anodins. Un focus sera mis sur certaines huiles incontournables...

**L'IPNSE vous accueille dans un cadre chaleureux, situé à quelques minutes du centre-ville de Toulon. Il vous propose d'intégrer un petit groupe pour une journée riche et mémorable...**

### **Organisation :**

- Parking aisé et gratuit le long de l'avenue Joseph Elie Ceccaldi à Toulon
- Buffet (eau, thé, tisane, café, fruits, gourmandises) pour l'accueil et les pauses inclus dans le tarif de la journée découverte
- Environnement de travail « tout confort » & projection sur grand écran sous format animé PowerPoint
  - Support pédagogique remis à chaque participant (livret relié permettant de suivre aisément la journée d'étude)
  - Cuisine équipée à disposition pour le repas du midi (ou restaurants à proximité)

# Programme

(pouvant être soumis à de légères adaptations)

## L'Histoire des huiles essentielles

### De la plante à son essence...

- Constitution d'une huile essentielle
- Mode d'extraction

### Précautions générales

- Les risques
- Les toxicités potentielles

### Les modes d'utilisation

- Les cinq voies

### Champs d'action

- Les molécules chimiques
- Propriétés générales & spécifiques

### La boîte à pharmacie familiale

- Les huiles essentielles « incontournables »
- Les troubles du quotidien

### Atelier olfactif

Découverte de fragrances inattendues...

### Bibliographie

Pour aller plus loin (ouvrages ciblés)

*« Formateur depuis 1999 et thérapeute en pratiques naturelles de santé et de bien-être, mon activité s'articule autour des consultations et de l'animation de l'IPNSE qui a pour vocation :*

- La prévention de Santé*
- Les soins via des pratiques naturopathiques et énergétiques ciblées vers le mieux-être et le bien-vieillir*
- La mise en place de stages spécialisés auprès des praticiens ou de futurs praticiens, des entreprises et des collectivités territoriales*
- L'organisation de journées « découverte » sous forme d'ateliers destinés à un large public, sur des thématiques de santé et de mieux-être*

*Au plaisir de vous accueillir ! »*



Frédéric Lesieur  
Responsable de l'IPNSE

Thérapeute en psychologie énergétique et naturopathie

**Renseignements sur les dates & les tarifs :**

**@ [contact.secretariat@ipnse.com](mailto:contact.secretariat@ipnse.com)**

**☎ 06 07 37 00 06**

**Création de sessions privées  
devis sur demande**