



Le Wi-Fi est gratuit
dans nos locaux

Toulouse Saint-Jean (31)

~

Journal gratuit - N°22
PDF & version papier

AVRIL 2017

Le portrait du mois

Nous consacrons notre portrait du mois à Christelle LONGO, nouvelle Enseignante en Aromathérapie Traditionnelle et Fleurs de Bach à Toulouse Saint-Jean au sein de la *Fédération Française d'Aromathérapie*.



Christelle LONGO

« Dès l'âge de 20 ans, j'ai toujours été attirée par les plantes, les huiles essentielles, les pierres et les cristaux. je lisais beaucoup d'ouvrages sur ces méthodes et me documentais.

Un jour, mon intérêt pour ces médecines alternatives a pris le dessus et j'ai voulu approfondir et apprendre certaines méthodes et thérapies par des formations :

- En 2007, j'ai commencé par suivre une formation en Lithothérapie et en Energétique Chinoise par les pierres et les cristaux pendant 5 ans.

- En 2008, j'ai appris le Massage aux pierres chaudes, la Méthode Hindous qui se pratique au sol.

- En 2012, j'ai fait une formation de « Praticien SPA » de 6 mois, des stages en Aromathérapie et en magasins de bien-être et santé.

- En 2015, une formation en Fleurs de Bach.

En 2014, grâce à ces formations et aux compétences et expériences que j'ai pu acquérir, je me suis installée à mon compte en ouvrant un institut de bien-être et relaxation à Castres (81), qui se nomme « Au Cœur de Soi » et où je pratique la Lithothérapie (pierres et cristaux), les Fleurs de Bach et les Massages relaxants et aux pierres chaudes.

J'anime les formations de la FFA à Toulouse Saint-Jean. »

Prochaine formation animée par Christelle LONGO :

Praticien en Aromathérapie Traditionnelle
Du mardi 2 au vendredi 5 mai 2017 à Toulouse Saint-Jean

Infos et inscriptions : www.formationaromatherapie.com

Infos pratiques

Nos coordonnées

6 Impasse de Ratalens
31240 SAINT-JEAN - France

Téléphone : 05 31 22 60 33
Email : info@medecinesdouces-fr.com

Horaires d'ouverture

9H-19H non-stop
Du lundi au samedi

Horaires des pauses

Matin : 10H30/11H
Après-midi : 15H30/16H

Thé, café, jus de fruits, eau,
viennoiseries le matin
et biscuits l'après-midi.

1 bouteille d'eau vous sera offerte
quotidiennement.

En dehors des pauses

Fontaine à eau gratuite

Parking gratuit.
Locaux climatisés.

L'Aromathérapie !

Qu'est-ce que l'Aromathérapie ?

L'Aromathérapie consiste à utiliser les huiles essentielles dans le but d'améliorer l'état de santé et le bien-être d'un individu. Le terme « Aromathérapie » fut créé en 1928 par un Pharmacien Français, René-Maurice Gattefossé. Il désigne l'utilisation des plantes aromatiques dont on extrait les huiles essentielles.

Que sont les huiles essentielles et comment les fabrique-t-on ?

Une huile essentielle (HE) est une substance aromatique volatile obtenue à partir d'une matière végétale, soit par distillation à la vapeur d'eau, soit par distillation sèche, soit par expression mécanique des zestes.

Les parties distillées sont : la semence, les racines (ou rhizomes), l'écorce, les rameaux, l'herbe, la feuille, la fleur, le bouton floral, la baie, le zeste, le fruit. Dans l'alambic (distillation à la vapeur d'eau), la vapeur traverse le végétal et entraîne les molécules aromatiques dans un serpentin qui passe par un refroidisseur. La vapeur devient alors liquide (condensation). On obtient alors l'huile essentielle et l'eau florale.

Voici quelques ratios pour se rappeler la puissance (en goût, en force et donc en action) mais aussi le caractère précieux des HE et comprendre l'échelle de prix :

- Pour 100 kg de clous de girofle, on obtient 14 kg d'HE.
- Pour 100 kg de fleurs de lavande, on obtient 0.7 kg d'HE.
- Pour 1 tonne de feuilles de géranium bourbon, on obtient 1.7 kg d'HE.
- Pour 1 tonne d'écorces de cannelle, on obtient 3 à 5 kg d'HE.

Les huiles essentielles sont en vente libre mais sont-elles inoffensives ?

Non, certaines huiles essentielles sont toxiques (pour le foie, le système nerveux, les reins), d'autres sont photosensibilisantes, ou allergisantes, ou dermocausticité, ou ont une action abortive.

Les huiles essentielles agissent-elles uniquement sur l'organisme ?

Non, elles agissent aussi sur la psyché. On parle alors d'Aromathérapie subtile.

La voie cutanée est-elle aussi efficace que la voie orale ?

Oui, car les huiles essentielles traversent la peau, retrouvent la microcirculation sanguine puis la circulation générale.

En diffusion, les huiles essentielles ont-elles un effet thérapeutique ?

En diffusion, elles sont surtout utilisées pour assainir l'atmosphère, mais aussi pour parfumer et ainsi créer une ambiance. Ce mode d'utilisation permet aussi d'apaiser le système nerveux.

VOTRE FIDELITE RECOMPENSEE

Vous souhaitez vous former à plusieurs médecines douces ? Nous vous proposons des « packs » à tarifs préférentiels !

Renseignez-vous au 05 31 22 60 33

VOTRE FORMATION EN LIGNE

Quelques soient votre lieu de résidence ou vos horaires de travail ! Apprenez chez vous, à votre rythme, 7J/7 et 24H/24 !

www.winnerman-productions.com

HEBERGEMENT

Pour vous loger près du centre de formation, découvrez nos chambres d'hôtes de charme et appartements meublés à Balma (31)

Téléphonez au 07 83 47 61 96

Puis-je utiliser les huiles essentielles pour mon bébé ?

On préférera utiliser les hydrolats qui ont les mêmes propriétés que les huiles essentielles mais qui ont une action beaucoup plus douce, donc adaptée aux nourrissons. A partir de 6 ans, on pourra administrer des huiles essentielles aux enfants, de préférence par voie cutanée (en adaptant les posologies, la fréquence, et même le choix de l'huile essentielle).

Y-a-t-il des effets secondaires à l'utilisation des huiles essentielles ?

Non, on dira plutôt que ce sont des effets liés à une mauvaise utilisation. Les huiles essentielles présentent des contre-indications et des précautions d'emploi, comme toute molécule agissant sur l'organisme.

Peut-on devenir dépendant aux huiles essentielles ?

Oui, si elles sont utilisées à mauvais escient. Par exemple, une huile essentielle sédative utilisée pour faciliter l'endormissement de façon chronique (c'est-à-dire sur une longue durée) peut entraîner une addiction. Il faudra plutôt rechercher et travailler sur la cause de cette difficulté d'endormissement.

Peut-on utiliser les huiles essentielles dans d'autres domaines que le médical ?

Oui, on peut utiliser les huiles essentielles en cosmétologie, en parfumerie mais aussi en cuisine. Et bien évidemment à un fort taux de dilution.

Vos 20 premiers Cours Gratuits (textes + vidéos) vous attendent sur : www.formationaromatherapie.com (rubrique : « Les Cours Gratuits »)



Les formations du mois

Dates et horaires	Intitulés	Enseignants	Tarifs
01-02/04/2017	Praticien EFT (St-Jean)	Michel GAUZY	349 €
03-07/04/2017	Maître-Praticien Hypnose Erickson. (St-Jean)	Anne-Marie RICARD	1490 €
08-09/04/2017	Praticien Magnétisme (St-Jean)	Michel GAUZY	349 €
08-09/04/2017	Praticien Radiesthésie (St-Jean)	Claire BERTHIER-PICAT	349 €
14/04/2017 (20H/23H)	Soirée d'Initiation à la Sophrologie (St-Jean)	Maryse PETAPERMAL	GRATUIT
15-16/04/2017	Perfectionnement Sophrologie Pratique (St-Jean)	Maryse PETAPERMAL	299 €
22/04/2017	Auto-Hypnose (St-Jean)	Michel GAUZY	171 €
24-28/04/2017	Praticien Hypnose Ericksonienne (St-Jean)	Anne-Marie RICARD	COMPLET
24-28/04/2017	Praticien Hypnose Ericksonienne (Lille)	Kévin GUITTENY	1490 €
24-28/04/2017	Praticien Hypnose Ericksonienne (Paris)	Caroline DECOSE	1490 €

IMPORTANT

L'accès aux cours implique la réception de votre dossier complet par nos services (renseigné et signé, accompagné du règlement). Si votre dossier est incomplet, présentez-vous le premier jour à l'accueil dès 9H afin de le compléter. Merci !

Restauration

Les repas ne sont pas inclus dans le prix de votre formation.

Vous pouvez :

- Déjeuner sur place en emportant votre panier repas : possibilité de conserver vos aliments au réfrigérateur, micro-ondes à votre disposition.
- Déjeuner dans les restaurants situés à proximité :
 - *L'Asador* ❤️ 1 rue d'Ariane - 31240 L'UNION - Tél. : 05 61 45 30 57
 - *La Boulangerie* - 87 Avenue des Pyrénées, 31240 L'UNION - Tél. : 05 62 89 30 80
 - *Le D-Lys* - 14 Avenue de Flotis - 31240 SAINT-JEAN - Tél. : 05 62 89 49 12
 - *Le Bistrot du Marché* - Centre Commercial Val Dancelle - 6 Av. de la Dancelle - 31240 SAINT-JEAN - Tél. : 05 62 89 37 00

Départ plus tôt...

Si vous devez partir plus tôt le dernier jour de votre formation en raison d'impératifs personnels (notamment des horaires de transport), merci d'en informer votre enseignant(e) afin qu'elle/il adapte le programme en fonction.