



THÉRAPIE OLFACTIVE

THÉRAPIE INDIVIDUELLE & COURS COLLECTIF

Votre thérapeute : Estelle Rassat

La thérapie olfactive est un accompagnement qui **utilise les stimuli olfactifs** (huiles essentielles, synergies ou compositions parfumées) **comme clé d'accès aux informations pour gérer les dysfonctionnements de l'organisme** tout en éveillant des réponses émotionnelles qui aident à modifier nos schémas cognitifs.

Les bienfaits

La thérapie olfactive **accompagne** en douceur **les troubles de l'odorat et du goût, les troubles de la mémoire, la gestion des émotions** telles que le stress, l'anxiété, l'insomnie, la colère ou la tristesse, mais aussi pour la **gestion de la douleur et des addictions**, notamment au sucre.

C'est une approche douce et sensorielle qui agit avec sensibilité sur les sens et l'équilibre émotionnel.

Les techniques

Les techniques pratiquées pour prodiguer ce soin sont issues de la **méthode OSTMR** (Olfactive Stimulation Therapy and Memory Reconstruction). Cette méthode et ses protocoles thérapeutiques ont été développés il y a 10 ans par le Docteur Olga Alexandre, neuropsychiatre et biochimiste belge.

La méthode repose sur **4 piliers** :

- La neurologie de l'odorat
- Les propriétés thérapeutiques des molécules odorantes
- La mémoire autobiographique du bénéficiaire
- Des techniques de respiration





- 🌿 Cours collectif gratuit, offert par la Fondation OTIUM
- 🌿 Durée : 60 min
- 🌿 Adapté aux enfants, ados et adultes : oui
- 🌿 Pris en charge par LAMAL ou OCAS : non