



# AROMATHÉRAPIE

## THÉRAPIE INDIVIDUELLE & COURS COLLECTIF

Votre thérapeute : Estelle Rassat

L'aromathérapie est une approche naturelle et personnalisée qui utilise la puissance des composés aromatiques des plantes sous forme d'huiles essentielles principalement. Lors des séances notre thérapeute se base sur les principes de l'aromathérapie scientifique pour vous proposer des solutions adaptées. L'aromathérapie occupe désormais une place légitime au sein de la santé intégrative aux cotés des autres approches de soins de support.

### Les bienfaits

C'est une méthode de soin qui est déployable a tous les stades de la maladie.

- **Bienfaits physiques** : soulagement des douleurs musculaires et articulaires, soutien du système immunitaire, amélioration du confort digestif, amélioration du sommeil, calme les effets secondaires des traitements (nausées, maux de tête etc)
- **Bienfaits émotionnels et psychiques** : apaise le stress, l'anxiété et les peurs, amélioration de l'équilibre émotionnel, soutien en cas de fatigue mentale ou troubles de la concentration, favorise la relaxation
- **Bienfaits énergétiques et holistiques** : stimulation de la vitalité et de l'ancrage



### Les techniques

Les techniques pratiquées pour prodiguer ce soin sont en lien avec l'aromathérapie scientifique en privilégiant les voies d'administration telles que la diffusion, l'inhalation sèche ou le massage aromatique. Chaque séance est conçue comme un moment unique et privilégié avec une sélection d'huiles essentielles adaptées à vos besoins du moment et compatible avec votre profil.



- 🌿 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