

# Stage aromathérapie - phytothérapie

## Les HE, les plantes et le sport



**Les HE, les plantes et le sport : comment se préparer physiquement, mentalement et récupérer après le sport.**

**Ce stage abordera plus particulièrement les réponses que peuvent apporter la phytothérapie et l'aromathérapie à la pratique du sport : tendinite, courbatures, problèmes articulaires...**

**Différentes plantes seront présentées ainsi que leurs utilisations sous forme de tisanes, décoctions...gels...huiles essentielles. Les stagiaires pourront s'initier à des préparations de mélanges qu'ils emporteront.**

*Un fascicule sera remis à la fin de l'atelier*

**Samedi 22 novembre 2025 de 14h30 à 17h30**

*Aromathérapie et Phytothérapie (coût 55€)*

**La parenthèse essentielle  
4 rue Maréchal Leclerc  
69720 Saint Laurent de Mure**



**Inscription :** [laparentheseessentielle@gmail.com](mailto:laparentheseessentielle@gmail.com)

**La réception d'un chèque de 55€ validera l'inscription.**

**Le chèque doit être libellé à l'ordre de Bernard Béguin. Il sera encaissé après l'atelier.**

**Adresse d'envoi : 4 rue Maréchal Leclerc 69720 Saint Laurent de Mure**

**L'atelier sera remboursé s'il devait être annulé du fait d'un faible nombre de participants ou de l'indisponibilité de l'animateur.**