

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

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.