



Université Sénonaise Pour Tous

ART OLFACTIF - HUILES ESSENTIELLES ATELIER 2

ANNÉE 2026-2027



INTERVENANTE : Cathy QUEGNIAUX

*Aromatologue, Praticienne en Aromathérapie,
Olfactothérapie et Massothérapie*

Cycle de 5 séances le lundi de 14h30 à 16h00

Les lundis 4, 11, 18 et 25 janvier - 1^{er} février 2027

Lieu : Espaces culturels Savinien, Studio 4

Thème :

Articulations : « Bouger sans douleur »

Les solutions naturelles pour préserver mobilité et confort articulaire

Objectif du cycle

Comprendre les mécanismes des douleurs articulaires et découvrir comment l'aromatologie peut accompagner le confort et la mobilité.



Ce programme, conçu pour les adultes curieux et passionnés, vous propose de découvrir les huiles essentielles de manière progressive et vivante, à travers 4 modules indépendants et complémentaires. Chacun aborde une thématique spécifique (immunité, articulations, détox, émotions) pour s'adapter aux besoins de chaque saison... et de chacun·e.

Les séances alternent apports théoriques accessibles, expériences olfactives, ateliers pratiques et jeux pédagogiques pour ancrer les connaissances de façon ludique.

Un cycle de 4 modules indépendants mais complémentaires, au rythme des saisons et des besoins de chacun

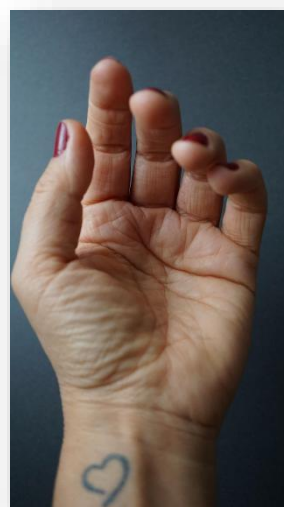
Séance 1 : lundi 4 janvier 2027
« À l'intérieur de nos articulations »

Contenu

- Fonctionnement des articulations
- Arthrose, inflammation, raideurs
- Les facteurs aggravants

Activités

- Quiz anatomie simplifiée
- Manipulation de maquettes ou schémas
- Découverte olfactive des huiles essentielles anti-inflammatoires



Articulations des mains

Séance 2 : lundi 11 janvier 2027
« L'hiver sans stress : les huiles essentielles qui soulagent »

Contenu

- Gaulthérie, eucalyptus citronné, katafray, hélichryse...
- Les précautions d'usage
- Synergies antalgiques

Activités

- Présentation olfactive détaillée des huiles essentielles
- Études de cas pratiques



Eucalyptus

Séance 3 : lundi 18 janvier 2027

« Mouvement et bien-être »

Contenu

- Pourquoi le mouvement est essentiel
- Respiration, mobilité douce et relaxation
- Le rôle du sommeil et du stress

Activités

- Exercices simples de mobilité à faire au quotidien
- Mini défi bien-être



Le rôle du sommeil

Séance 4 : lundi 25 janvier 2027

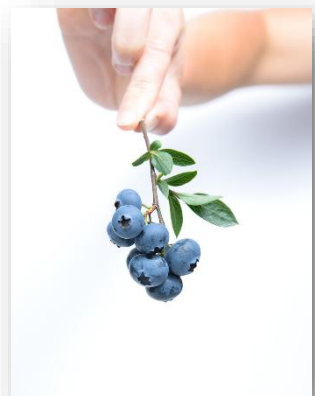
« Alimentation et inflammation »

Contenu

- Les aliments pro et anti-inflammatoires
- Hydratation et tissus articulaires
- Compléments naturels utiles

Atelier

- Jeu « ami ou ennemi des articulations ? »
- Création d'une journée type anti-inflammatoire



Les baies noires, comme les myrtilles, contiennent du resvératrol, un polyphénol ayant un puissant effet anti-inflammatoire.

Séance 5 : lundi 1^{er} février 2027

« Mon programme mobilité naturelle »

Contenu

- Construire une routine durable
- Prévenir les douleurs au quotidien
- Bilan des apprentissages

Atelier unique du cycle

- Fabrication d'une huile de massage articulaire
- Quiz collaboratif et échanges d'expériences



L'huile de massage