



Université Sénonaise Pour Tous

ART OLFACTIF - HUILES ESSENTIELLES ATELIER 5

ANNÉE 2025-2026



INTERVENANTE : Cathy QUEGNIAUX
*Aromatologue, Praticienne en Aromathérapie,
Olfactothérapie et Massothérapie*

Cycle de 4 cours le lundi de 14h30 à 16h00

Les lundis 4 et 11 mai, 1^{er} et 8 juin 2026

Lieu : Espaces culturels Savinien, Studio 4

Thème :

Stress, émotions & sommeil réparateur avec les Huiles
essentiels

Cathy Quégniaux vous propose un module supplémentaire de 4 séances afin d'apprendre à utiliser les huiles essentielles pour pallier les tensions anxigènes renforcées par le climat actuel. Elle abordera plusieurs thèmes qui vous permettront une détente et un véritable bien-être pour mieux gérer le stress, les émotions et bénéficier d'un meilleur sommeil.

Programme de ce nouveau cycle :

1. Quid du stress et du sommeil
2. Huiles essentielles relaxantes et équilibrantes
3. Rituel aroma du soir : roll'on, brume d'oreiller, méditation olfactive
4. Jeux sensoriels et atelier : trouver mon huile anti stress. Quizz ludique.

Séance 1 : lundi 4 mai 2026

Séance 2 : lundi 11 mai 2026

Séance 3 : lundi 1^{er} juin 2026

Séance 4 : lundi 8 juin 2026

