



Université Sénonaise Pour Tous

ART OLFACTIF-HUILES ESSENTIELLES

ANNÉE 2023-2024



INTERVENANTE : Cathy QUEGNIAUX

Aromatologue, Praticienne en Aromathérapie, Olfactothérapie et Massothérapie

Cours bimensuels de 13 séances le mardi de 17h à 18h30

Le 3 et 17 octobre, 7 et 21 novembre, 5 et 19 décembre, 9 et 23 janvier,
6 février, 5 et 19 mars, 2 et 30 avril 2024

Lieu : Espaces culturels Savinien

Thème : relaxation olfactive

Objectifs :

- Réduire le stress du quotidien
- Comprendre ses effets délétères sur notre organisme
- Acquérir des méthodes à réutiliser pour soi
- Soulager les tensions nerveuses et musculaires
- Découvrir ses besoins non satisfaits



Moyens :

Exercices olfactifs via les huiles essentielles, la respiration, la visualisation, la méditation, la musique, le chant, le dessin et l'écriture pour un accès à la détente via la libération des émotions.

