

Maximiser les bienfaits des huiles essentielles grâce à la technique de l'AromaTouch



Maximiser les bienfaits des huiles essentielles grâce à la technique de l'AromaTouch

Sérénité et bonne odeur d'huile essentielle nous happent d'emblée quand nous pénétrons dans la salle de La Varangue où 12 personnes pratiquent en binôme un massage des mains sous la houlette d'**Aurélia Dabon, instrutrice certifiée AromaTouch**.



Frédérique Descat qui officie depuis le mois de janvier à La Varangue dans le domaine du bien-être et qui est elle-même formée à cette technique, est l'organisatrice de **cette journée de formation** qu'elle nous présente.

« C'est une journée de formation pour apprendre **une technique de soin, l'AromaTouch**, une application d'huiles essentielles par le toucher au niveau du dos, des pieds et des mains.

Cette technique a été inventée par le docteur Hill pour maximiser les bienfaits des huiles essentielles pour la santé.

Cette formation est destinée à tout public.

L'objectif du créateur de l'AromaTouch est que les personnes partagent cette technique dans leur famille et leur cercle proche.

D'ailleurs, Aurélia commence sa séance en demandant aux personnes de noter cinq noms de proches à qui elles offriront ce soin dans les 15 jours suivant la formation.:

<https://lejournaldugers.fr/index.php/article/64210-maximiser-les-bienfaits-des-huiles-essentielles-grace-a-la-technique-de-laromatouch>



Un processus d'auto-régulation sur le plan physique, mental et émotionnel

"On procède par enchaînement de gestes – très simples – associés à l'application d'huiles essentielles.

Les huiles essentielles au nombre de 8 fonctionnent par 2 sur un domaine particulier : gestion du stress, soutien immunitaire, apaisement des tensions corporelles, équilibre des fonctions corporelles.

L'idée est de partir sur un cercle vertueux par opposition au cercle vicieux dans lequel nous nous trouvons souvent : nous sommes stressés, cela influence notre système immunitaire, notre santé physique va s'en ressentir ce qui va engendrer plus de stress...

L'ArômaTouch va permettre de rompre ce cercle."



Chaque participante dispense et reçoit le soin.

Elle repartent toutes avec un coffret d'huiles essentielles et un manuel d'utilisation.



D'autres sont en reconversion professionnelle dans le bien-être.

Toutes repartent ravies d'avoir rencontré d'autres personnes autour d'une thématique qui les rapproche et qu'elles peuvent partager.



Dans le prolongement de cette journée de formation, Frédérique propose **un atelier sur les huiles essentielles d' 1 h 30**

" Huiles essentielles : la magie au quotidien "

vendredi 24 février à 18 h 30

La Varangue

Bobologie, bien-être émotionnel, beauté de la peau, cuisine, produits ménagers...

Contact : Frédérique – 06 38 22 33 60

Et pour en savoir plus sur les interventions de Frédérique Descat à La Varangue, ci-dessous le lien de l'article que nous lui avons consacré :

<https://lejournaldugers.fr/article/63760-nouveau-a-la-varangue-frederique-vous-aide-a-prendre-soin-de-vous>

Retour en vidéos sur cette journée :