

Formation : Huiles essentielles



ECOLE DE CUISINE
www.angélique-ponsonnet.fr

Vous souhaitez utiliser les huiles essentielles, mais vous ne les connaissez pas assez.
Cette formation est faite pour vous.

Apprendre à utiliser les huiles essentielles au quotidien...

Cette formation est proposée sur deux jours. Il s'agit d'une première approche sur : « comment utiliser les huiles essentielles, en externe, en interne et dans vos recettes de cuisine ». Jean Coudour formateur en botanique vous enseignera la partie théorique et pratique et Angélique Ponsonnet formatrice en cuisine saine vous proposera de les utiliser en cuisine.

Informations pratiques :

Matériel :

Venir avec de quoi prendre des notes et un tablier.

Prévoir votre petit repas (1 à 2 recettes par jour seront réalisées et partagées lors des repas)

Horaires : Samedi : 10h-18h et Dimanche 9h-17h

Etre bien dans son corps, retrouver la forme et se sentir en pleine santé...Apprendre à vivre autrement peut vous y aider !



Nota : Les conseils donnés ne se substituent pas à l'avis médical.

Ce programme vise à donner des bases solides et validées sur la connaissance et l'utilisation des produits aromatiques.
Les aspects plus théoriques alternent avec les tests olfactifs et des mises en pratique, sur les plans médicaux et culinaires !

Au sommaire :

- Introduction, bref historique
- Situation dans le végétal
- Influence de l'environnement sur la composition
- Modes d'obtention des huiles essentielles et hydrolats
- Diversité des utilisations
- Critères de qualité, information du consommateur
- Précautions d'emploi
- Utilisations en aromathérapie : atmosphérique, cutanée, orale
- Aspect biochimique de base
- Aspect olfactif et énergétique
- Proposition d'une aromathèque de base
- Quelques exemples d'aromathérapie au quotidien
- Applications lors d'ateliers de mise en pratique
- Les HE en Cuisine, exemples
- Réalisation d'une huile de massage personnalisée
- Questions- Réponses



Je suis intéressé(e) pour participer au stage du/...../.....

Mon nom :.....Mon Prénom :.....

Mon adresse :.....

Mon Mail :

Mon téléphone :.....

Je souhaite participer au stage de cuisine saine et bio car :

.....
.....
.....
.....
.....

Les sujets suivants m'intéressent :

- La cuisine sans gluten
- La cuisine sans lait
- La cuisine végétarienne
- La cuisine végétalienne
- La cuisine avec moins de sucre
- L'alimentation vivante
- La cuisine des plantes sauvages comestibles
- La gemmothérapie (les bourgeons)

Je souhaite régler en :

- Une fois par chèque
- Une fois par espèces
- Deux fois par chèques

Règlement par chèque à renvoyer à l'ordre d'Angélique Ponsonnet à l'adresse suivante :

Angélique Ponsonnet
Quartier Junon
07290 Saint Jeure d'Ay

Le chèque sera encaissé après la participation au stage, en cas d'annulation moins de 48 heures avant la date du stage, il ne pourra être remboursé, merci de votre compréhension.

