

Affronter l'hiver grâce aux bourgeons & aux huiles essentielles

Une journée pratique pour composer sa trousse naturelle de l'hiver

Samedi 24 octobre 2026 à Embourg

Cette formation d'une journée vous permettra de découvrir comment utiliser de manière simple, raisonnée et sécuritaire **la gemmothérapie et l'aromathérapie** pour accompagner les principaux petits désagréments de la saison hivernale.

L'objectif est de savoir **quels bourgeons et quelles huiles essentielles choisir, comment les utiliser et comment les associer** selon les situations.



Objectif de la journée

Repartir avec des connaissances directement applicables et être capable de **choisir, utiliser et associer les bourgeons et les huiles essentielles en toute sécurité** pour mieux traverser la saison hivernale.

Une formation accessible, concrète et pratique, mêlant théorie, conseils, études de cas et mise en pratique.

Au programme

1. Préparer son organisme à l'hiver

- Comprendre les bases de l'immunité
- Les facteurs qui fragilisent nos défenses : fatigue, stress, sommeil, alimentation...
- Prévention ou accompagnement : à quel moment agir ?
- Les précautions indispensables avec les huiles essentielles et les macérats de bourgeons

2. Les bourgeons indispensables de l'hiver

Découverte des principaux macérats utilisés en saison froide :

3. Les huiles essentielles incontournables

Apprendre à choisir les huiles essentielles selon les besoins :

- Soutenir les défenses naturelles
- Nez bouché et inconfort respiratoire
- Gorge sensible
- Toux
- Fatigue hivernale
- Assainir l'air ambiant
- Favoriser la récupération et le sommeil

4. Associer gemmothérapie et aromathérapie

- Pourquoi associer les deux approches ?
- Comment construire une synergie cohérente
- Quelles associations privilégier ?
- Quand choisir uniquement les bourgeons ou uniquement les huiles essentielles ?
- Exemples de protocoles simples pour l'hiver

5. Cas pratiques

Nous construirons ensemble plusieurs conseils autour de situations fréquentes :

6. Ma trousse naturelle de l'hiver

À la fin de la journée, chaque participant sera capable de constituer sa propre **trousse hivernale**, avec une sélection limitée de bourgeons et d'huiles essentielles permettant de répondre à de nombreuses situations du quotidien.



Votre formatrice

Marine Comhaire est passionnée de médecines douces qu'elle pratique depuis plus de 12 ans.

Elle a créé le centre de formation spécialisé Apotica pour partager sa passion et transmettre ses connaissances.

Elle propose des formations de haute qualité en aromathérapie, Fleurs de Bach, gemmothérapie.... Au sein de son établissement à Neupré, elle offre également des consultations en tabacologie et en Fleurs de Bach.

www.apotica.be



En pratique

de 10h à 16h

Samedi 24 octobre 2026 à 4053 Embourg chez Nathalie, avenue du Cheret 9

Nombre de participants : minimum 5 et maximum 10 personnes.

Prix : 110€ comprenant l'atelier et tout le matériel décrit dans le programme, l'accueil café/thé et le lunch et boissons.

A emporter : de quoi noter

[Pour vous inscrire](mailto:lesescapadesdenathalie@gmail.com) : Envoyez un mail à lesescapadesdenathalie@gmail.com en mentionnant vos nom, adresse, numéro de téléphone, nombre de personnes.

Pour toute info complémentaire : 0477 95 35 28