



# PLANTES & TEMPERAMENTS

## APPROCHE PSYCHO ÉMOTIONNELLE

Delphine Rolland - Thérapeute spécialisée en réflexologie et phyto-aromathérapie

APPRENEZ A CHOISIR LES PLANTES ADAPTÉES  
A QUI VOUS ETES

### A chacun sa plante...

Les plantes recèlent de mille vertus et nous offrent un large éventail de bienfaits pour soulager nos maux du corps et de l'âme. Que ce soit pour un trouble physique (digestion lente, douleurs articulaire, ménopause, migraine..) ou un déséquilibre émotionnel (angoisse, nervosité, burn out, insomnie..), plusieurs plantes peuvent avoir des effets bénéfiques. Néanmoins elles seront plus ou moins efficaces selon les personnes. En effet nous n'avons pas tous la même constitution, le même tempérament, et de ce fait nous réagissons différemment aux plantes.



### Comment bien choisir les plantes pour soulager les maux de l'âme ?

C'est ce que vous découvrirez à travers ce cycle d'une journée 1/2.

Au cours de cette formation vous apprendrez à mieux vous connaître et à savoir choisir les plantes qui vous correspondent le mieux que ce soit sous forme d'huile essentielle, de macérat ou gélule.

Je vous partagerai ma passion pour les huiles essentielles et vous initierai à l'approche tempéramentale.



# DÉROULEMENT & INFOS PRATIQUES

---



## LES THEMES ABORDÉS

Les points suivants seront traités:

- Présentation de l'olfactothérapie: théorie et pratique
  - Les principales familles biochimiques et leurs propriétés sur les émotions
  - Plantes et émotions : Colère, Peur, tristesse, culpabilité,
  - Plantes et blessures de l'âme: rejet, abandon, injustice, trahison, ,
  - Zoom sur quelques huiles essentielles clé
- Nous explorerons comment chaque émotion, blessure est vécue différemment selon les tempéraments. Et vous découvrirez les huiles essentielles et macérats bénéfiques pour chaque profil.

Vous repartirez avec des conseils pratiques que vous pourrez mettre en oeuvre aisément.

## INFORMATIONS PRATIQUES

### *Dates:*

Me contacter

### *Lieu:*

Le cèdre bleu, 328 rue Jules Guesdes,  
59650 Villeneuve Ascq

### *Tarif:*

125 euros

**Inscription:** par téléphone au 0623340922

ou par mail [delfrolland@gmail.com](mailto:delfrolland@gmail.com)

