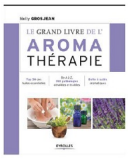
EYROLLES

La « bible » indispensable pour soigner les maux du quotidien

Fondée sur l'utilisation des **huiles essentielles** obtenues par distillation des plantes aromatiques, l' **aromathérapie** permet d'allier santé et beauté au naturel. De plus en plus d'adeptes y recourent, trouvant une alternative à la médecine traditionnelle. L'utilisation des huiles est un art qu'il convient de maîtriser en toute sécurité.



Cet ouvrage propose des indications précises, simples et claires sur les huiles essentielles à utiliser en traitements interne et externe, grâce aux trente années d'expérience d'aromathérapie de l'auteur. Nelly Grosjean détaille leurs modes d'emploi, les précautions à prendre, les éventuels dangers. Grâce aux nombreuses fiches qui détaillent les posologies, fréquences et durées de traitement, le lecteur saura tout sur les huiles essentielles et pourra entreprendre la construction ou la rénovation du « véhicule personnel » qu'est notre corps !

Au sommaire…
* Première partie : Découvrir les bienfaits de l'aromathérapie
* Deuxième partie : Se soigner avec les huiles essentielles
* Troisième partie : Comment utiliser les huiles essentielles

L'auteur :
Pionnière de l'aromathérapie, Nelly Grosjean est une spécialiste de renommée internationale depuis plus de tente ans. Fondatrice du musée des arômes et du parfum de Graveson-en-Provence et formulatrice de renom, elle est créatrice des marques et concepts Bioessentiel, Vie arôme, mailgrir.com et Aromacocoon. Elle anime de nombreuses conférences et séminaires d'aromathérapie et de santé holistique à travers le monde.