



Aromathérapie



L'aromathérapie est une approche naturelle qui utilise les huiles essentielles extraites de plantes aromatiques pour leurs bienfaits sur le corps et l'esprit.

Chaque huile possède des propriétés spécifiques, allant de la relaxation à la stimulation ou encore aux effets antiseptiques et anti-inflammatoires.

En appliquant ou en inhalant ces huiles, on peut favoriser le bien-être général, soulager certains maux ou équilibrer les émotions.

Utilisée aussi bien dans le soin personnel que dans les médecines douces, l'aromathérapie invite à exploiter la puissance des plantes pour un mieux-être.



Les bienfaits :

- Stress et anxiété
- Troubles du sommeil
- Difficultés respiratoires
- Douleurs musculaires et articulaires
- Troubles digestifs
- Fatigue
- Immunité

