



ÉCOLE DES PLANTES DE PARIS

Établissement d'enseignement supérieur privé



Copyright DR

Gestion du sommeil Application en phytothérapie



Copyright DR

Animé par Jean-Philippe Clauzel

Diplômé de l'École Des Plantes de Paris
Formé à l'aromathérapie scientifique par Pierre Franchomme
Formateur et praticien en phyto-aromathérapie scientifique

Vendredi 6 novembre 2026 de 14h à 18h

Comprendre le sommeil pour l'améliorer.

Permettre de retrouver un sommeil de qualité nécessite au préalable de bien comprendre les mécanismes du sommeil. Une fois ces mécanismes bien compris, il est plus facile de choisir les plantes et les huiles essentielles pour répondre au mieux à la situation.

Ce cours vous propose de découvrir les mécanismes physiologiques du sommeil et quelles sont les plantes et huiles essentielles adaptées pour faciliter l'induction du sommeil et augmenter la durée et la qualité de celui-ci.

Lieu de l'atelier

22, rue Henri Regnault – 75014 PARIS - Métro Porte d'Orléans ou Alésia

Tarifs : 40 €

Adhésion à l'association, obligatoire : 20 euros

Votre inscription ne sera validée qu'à réception de votre chèque à l'ordre de « École Des Plantes de Paris » ou de votre virement (RIB fourni sur demande).

Fiche d'inscription et bulletin d'adhésion à retourner avec votre règlement à : **Ateliers tout public**, École Des Plantes de Paris, 22 rue Henri Regnault, 75014 Paris ou par courriel à atp@ecoledesplantes.fr

Les inscriptions sont prises par ordre d'arrivée. (25 personnes maximum)

Pour tous renseignements, écrivez à atp@ecoledesplantes.fr et laissez vos coordonnées, nous vous rappellerons.

L'école se réserve le droit d'annuler la conférence si le nombre de participants est insuffisant.

ÉCOLE DES PLANTES DE PARIS
22, rue Henri Regnault – 75014 PARIS
E-mail : atp@ecoledesplantes.fr - site : <https://www.ecoledesplantes.net>

Association déclarée loi 1901 à but non lucratif créée en 1985
Formation permanente n° 11 77 05231 77 - Siret n° 35261368100050



ÉCOLE DES PLANTES DE PARIS

Établissement d'enseignement supérieur privé

Bulletin d'inscription

Atelier Gestion du sommeil

À retourner accompagné de votre règlement à :

Ateliers tout public - École Des Plantes de Paris - 22, rue Henri Regnault - 75014 PARIS

NOM _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Tél. portable : _____

Courriel : _____

Élève en cursus 26-27 ou adhérent 26-27 inscrit à d'autres ateliers (ne pas régler l'adhésion),
merci de préciser votre promotion : _____

ou l'atelier pour lequel vous avez réglé l'adhésion : _____

Réserve une place pour l'atelier

Gestion du sommeil - Vendredi 6 novembre 2026 de 14h à 18h

Tarifs : 40 € + adhésion à l'association 20 € = 60 €

Je joins un chèque de _____ à l'ordre de « École Des Plantes de Paris »

Je fais un virement de _____ (RIB fourni sur demande).

L'adhésion à l'association de l'École Des Plantes de Paris est obligatoire et valable du 1^{er} septembre 2026 au 31 août 2027. Merci de remplir le bulletin d'adhésion.

En cas d'annulation moins d'une semaine avant le début de l'atelier, nous nous verrons dans l'obligation de garder le règlement (sauf justificatif médical ou raison majeure).

Date et signature :