

## FORMATION AROMATHERAPIE : « Les cosmétiques 100% naturels »

Les perturbateurs endocriniens nous envahissent ; dans l'air, dans l'eau, dans notre alimentation et même dans nos produits cosmétiques. Alors, pourquoi ne pas essayer de les fabriquer vous-même ? Nous vous proposons donc un atelier d'initiation aux cosmétiques naturels & bios fait « maison » !

Cette journée sera rythmée par de la théorie avec l'explication de la physiologie de la peau (anatomie, type de peau), les bases des cosmétiques naturels (précautions d'utilisations, les bonnes pratiques de fabrication, quelles matières premières utilisées) et enfin la fabrication d'un baume et d'une huile végétale naturelle afin de mettre en pratique tout cela.

Cet atelier s'adresse à toutes celles qui souhaitent changer leurs habitudes de consommation et qui souhaite offrir à leur peau tous les bienfaits des produits naturels et bios faits « maison ».

### Objectifs :

Cette formation a pour objectif de fournir tous les éléments afin de savoir utiliser les principales huiles essentielles pour fabriquer ses produits cosmétiques :

- Découverte des matières premières
- Découverte des précautions d'emploi et bonnes pratiques d'utilisations
- Savoir réaliser seul ses produits

**Le stage est ouvert à toutes et à tous**, aucune compétence requise, si ce n'est la volonté de développer ses connaissances en aromathérapie. Pour garantir un maximum d'interactivité entre les stagiaires et le formateur, et favoriser l'apprentissage par des cas pratiques, nous limitons le groupe à 10 stagiaires maximum.

### Moyen pédagogique

**Durée :** 1 journée

### Méthodes pédagogiques :

- Méthode active et participative
- Atelier de fabrication par groupe,
- Fabrication d'une huile de massage,
- Fabrication d'un baume
- échanges, mutualisation de pratiques et d'expériences

**Intervenant :** Céline FORTIN, naturopathe diplômée du collège européen de naturopathie holistique  
Daniel KIEFFER agréé FENAHMAN, masseuse holistique et énergétique chinoise, formatrice gestion du stress et des émotions et olfactothérapeute. [www.naturandlife.com](http://www.naturandlife.com)

### Matériel :

- Supports pédagogiques et pratique
- Huiles essentielles fournis par le formateur
- Fiches pratiques seront remises (fabrication, recettes etc)
- Tous les ingrédients, les accessoires et les flacons nécessaires à la réalisation de votre produit vous seront fournis.
- Approche pédagogique = salle séminaire au sein de l'Eco-domaine de Bouquetot

Cette journée de formation sera rythmée par la pratique et la théorie :

➤ **Séance n° 1 - Durée : 7h00**

---

**I- La physiologie de la peau :**

- 1- Anatomie de la peau
- 2- Les grandes fonctions de la peau
- 3- Le PH de la peau
- 4- Les différents types de peau

**II- Les matières premières :**

- 1- Les huiles végétales
- 2- Les macérâts
- 3- Les beurres
- 4- Les hydrolats
- 5- Les huiles essentielles

**III- La fabrication et l'utilisation :**

- 1- Qu'est-ce qu'un baule
- 2- Qu'est-ce qu'une crème
- 3- Les bonnes pratiques

---

### Détails

**Horaire :** 9H30 à 18h (durée de la formation : 14h)

**Lieu :** Eco-domaine de Bouquetot (Calvados 14)

**Matériel nécessaire :** Venir avec une tenue souple + un plaide+ oreiller et draps de bains pour le 2ème jour.

**Tarifs :** Stagiaire individuel : 90 € - Stagiaire éligible aux fonds d'assurance formation, nous consulter pour constituer le dossier.

**Infos pratiques :** Possibilité de se restaurer et de cuisiner sur place.