

Découvrir et s'initier à l'aromathérapie

Les huiles essentielles nous paraissent anodines, elles nous charment, nous embaument, nous séduisent et ont même des vertus thérapeutiques, mais l'impact d'une mauvaise utilisation est trop important pour ne pas être informé et être initié aux grands principes de l'aromathérapie.

C'est pourquoi nous vous proposons durant ces deux jours de formation en aromathérapie de mieux connaître ce monde intrigant et magique à la fois.

Objectifs :

Cette formation a pour objectif de fournir tous les éléments afin de savoir utiliser les principales huiles essentielles pour soigner les maux du quotidien et améliorer son bien-être

Les objectifs de la formation :

- Mieux comprendre comment utiliser les huiles essentielles
- Découverte de deux grandes familles particulières
- Quelles sont leurs propriétés
- Quelles sont leurs contrindications
- Cas particulier de la grossesse avec les huiles essentielles

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 12 stagiaires maximum.

Moyen pédagogique

Durée : 2 jours

Méthodes pédagogiques :

- Méthode active et participative
- Initiation de l'éveil des sens
- Exercice énergisant
- Atelier de massage par groupe de 2,
- Fabrication d'une huile de massage,
- 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.

Matériel :

- Supports pédagogiques fournis par le formateur,
- Huiles essentielles fournies par le formateur
- Création d'une huile de massage apaisante
- Approche pédagogique = salle séminaire au sein de l'Eco-domaine de Bouquetot

Liste des séances

Ces deux journées de formation sont rythmées par la pratique et la théorie :

➤ Séance n° 1 - Durée : 7h00

Contenus : Présentation générale de l'aromathérapie et ses voies d'utilisation

Notion fondamentale :

- Définitions : découvrir la différence entre une essence, une huile essentielle et un hydrolat.
- Provenance des plantes : l'importance du chémotype et du critère de qualité des plantes
- Mode d'extraction : comment arrive-t-on à produire une Huile essentielle et ses différents modes d'extraction (Co2, distillation à l'eau de source ou solvant, pyrogénéation).

Les voies d'utilisation :

- Voie interne : découvrir les précautions d'emploi et comment utiliser les huiles essentielles ainsi que les différents modes de voies d'utilisations (orale, aérosol, gargarisme, rectal et vaginal).
- Voie externe : apprendre à faire un bain aromatique, ses vertus ainsi que ces précautions d'emplois, les onctions à base huiles végétales, lesquelles utiliser, mais aussi comment les appliquer.

Tableau des correspondances qui vous aidera à fabriquer vous-même vos huiles essentielles

➤ Séance n° 2 - Durée : 7h00

Contenus : Comment utiliser les huiles essentielles et les précautions fondamentales à respecter

Les familles particulières :

- Les 2 familles particulières d'huiles essentielles que sont les phénols et les cétones : leurs indications, contrindications et précautions d'emplois.

Les huiles en soutien des grands systèmes de l'organisme :

- Les grandes huiles **digestives** en passant du foi, aux intestins puis pancréas avec leurs indications détaillées et précautions d'emploi.
- Les grandes huiles **circulatoires** pour vos problèmes de circulation veineuse, lymphatique et hémorroïdaire.
- Les grandes huiles **ostéoarticulaires** pour tous vos problèmes d'inflammations, rhumatismes ou traumatismes.
- Les grandes huiles du **système nerveux et insomnies** pour vous aider à vous détendre, à vous mettre en état de relaxation et vous aider dans les moments de stress intense ou d'insomnie.
- Les grandes huiles de la **peau** : nous passerons de l'antiride à l'anti-escarres, brûlure et cicatrisation.

Les précautions fondamentales :

- Généralité : les grandes précautions fondamentales
- Grossesse : quelles huiles utiliser, les précautions et les règles pour utiliser les huiles durant la grossesse ainsi que les huiles interdites.

Les règles d'or à suivre afin d'utiliser sans danger les huiles essentielles.

Détails

Date : 26 et 27 janvier 2018

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

Lieu : Eco-domaine de Bouquetot (Calvados 14)

Matériel nécessaire : une tenue souple, plaide et oreiller (pour le 2e jour)

Tarifs : Stagiaire individuel : 180 € - Stagiaire éligible aux fonds d'assurance formation, nous consulter pour constituer le dossier.

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