

Découvrir l'aromathérapie - Système nerveux et insomnie

Nous sommes trop souvent confrontés au stress, à l'anxiété, aux insomnies, aux ruminations voir à l'irritabilité. Nous vivons dans un monde où la rentabilité, le gain, la course au temps et le toujours plus sont au centre de nos préoccupations. Nous le vivons malgré nous, car bien souvent cela nous est imposé !

Nous parlerons donc durant cette journée, des huiles qui pourraient être notre bouffée d'oxygène dans ce monde stressant... Ces huiles magiques, les sauveuses de nuits blanches, les donneuses d'espoir lors de dépression, les réconfortantes lors d'émotions intenses.....

Objectifs :

Cette formation a pour objectif de fournir tous les éléments afin de savoir utiliser les principales huiles essentielles pour **savoir utiliser les huiles essentielles du système nerveux**.

Les objectifs de la formation :

- Comprendre comment fonctionne notre système nerveux
- Quelles sont les grandes huiles du système nerveux
- Savoir les utiliser en explorant les différents modes d'utilisation
- Comprendre l'intérêt d'une bonne hygiène de vie

Le stage est ouvert à toutes et à tous, aucune compétence requise. 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 jour

Méthodes pédagogiques :

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

Organisation de la séance

➤ Séance - Durée : 7h00

Contenus : Les astuces et les remèdes à base d'huiles essentielles pour combattre le stress et l'anxiété.

- I- Nous verrons ce qu'est le système nerveux
- II- Nous parlerons des différents neurotransmetteurs : qui sont-ils et quels sont leurs rôles.
- III- Nous évoquerons les huiles du système nerveux, notamment :
 - 1- Les huiles antidépressives
 - 2- Les huiles pour l'angoisse
 - 3- Les huiles du surmenage (burnout)
 - 4- Les huiles des chocs émotionnels
 - 5- Les huiles de l'insomnie
- IV- Je vous donnerais des recettes ainsi que mes conseils naturopathiques sur :
 - 1- Insomnie
 - 2- Irritabilité
 - 3- Déprime
 - 4- Burnout
 - 5- Angoisse

Détails

Horaire : 9H30 à 17h30 (durée de la formation : 7h)

Lieu : Eco-domaine de Bouquetot (Calvados 14)

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

Matériel nécessaire : Prévoir une tenue souple, plaide, oreiller et draps de bain