

Découvrir l'aromathérapie - La trousse de l'hiver : les huiles essentielles incontournables de l'hiver

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.

Durant cette journée de formation, nous vous proposons de **réaliser votre trousse magique de l'hiver**, à dieu rhume, grippe et gastro ! Nous vous donnerons les **astuces et les remèdes afin d'éviter les bobos du quotidien**.

Ce module sera rythmé par des ateliers pratiques et vous repartirez avec votre remède universel !

Objectifs :

Cette formation a pour objectif de fournir tous les éléments afin de savoir utiliser les principales huiles essentielles pour **fabriquer ses remèdes naturels**.

Les objectifs de la formation :

- Comprendre que tout est une question de terrain
- Comment rééquilibrer notre énergie par des soins et une bonne hygiène de vie
- Comprendre et apprendre à utiliser les huiles spécifiques de l'hiver
- Fabriquer ses remèdes naturels

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 pratique
- Échanges, mutualisation de pratiques et d'expériences
- Exercice énergisant
- Fabrication d'un remède universel

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 de votre remède universel
- 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 afin d'éviter les bobos du quotidien

Nous verrons lors de cette journée quelques secrets d'énergies en essayant de comprendre que tout est une question de terrain et voir comment rééquilibrer cette énergie.

Puis nous aborderons les huiles essentielles incontournables de l'hiver en parlant des maladies respiratoires, gastro-entérite, diarrhée, grippe et les huiles qui reboostent l'immunité.

Nous aborderons les différentes recettes et moyens d'utilisations comme les onctions, les suppositoires, les diffusions, inhalations etc.

Enfin nous vous donnerons en bonus les astuces naturopathiques pour passer un hiver à l'abri des maux gênants.

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.