

## 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

### ➤ 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

# FICHE D'INSCRIPTION

## Formation **Aromathérapie : le système nerveux** - Eco-domaine de Bouquetot

*Formation « tout public », aucune compétence requise- Nous limitons les groupes à 10 personnes maximum.*

**Nom/Prénom :** .....

**Adresse :** .....

**Tél :** ..... / ..... / ..... / ..... / .....

**Mail :** .....@.....

**Je souhaite participer à ce stage aux dates suivantes :**

24 mars 2018

**Je souhaite participer à ce stage en tant que :**

Stagiaire éligible aux fonds d'assurance formation, nous consulter pour constituer le dossier. **OPCA :** .....

Stagiaire individuel (1 jours) : 90 €

**Hébergement** (6 cabanes dans les arbres - en fonction des disponibilités - tarif spécial formation : nous consulter) :

Oui  Non

Merci de nous retourner cette fiche d'inscription dûment remplie et signée.  
Joindre un chèque d'acompte de 30% du montant total, libellé à l'ordre d'ECOPYA.  
*Si vous souhaitez régler l'acompte par un autre moyen de paiement, contactez-nous par e-mail ou par téléphone.*

**Renseignements et réservation :**

Association ECOPYA - [l.leroy@ecopya.org](mailto:l.leroy@ecopya.org) - Tel : 09.72.58.22.02

### FICHE D'INSCRIPTION

à retourner par courrier ou par mail au plus tard

7 jours avant le début de la formation

à l'Association ECOPYA

Eco-domaine de Bouquetot

Chemin des broches

14950 SAINT PIERRE AZIF

Mail : [l.leroy@ecopya.org](mailto:l.leroy@ecopya.org)