



# Formation

## Connaitre et bien utiliser les huiles essentielles

### Objectifs de la formation « connaître et bien utiliser les huiles essentielles »

L'aromathérapie est l'art de prendre soin avec les huiles essentielles (HE), en vue d'harmoniser la santé physique et mentale, de manière curative et préventive. C'est une méthode naturelle qui repose sur l'activité des molécules biochimiques, identifiées scientifiquement, des huiles essentielles. Ces molécules aromatiques sont actives et puissantes, leurs effets sont clairement démontrés par la science. Il est donc nécessaire d'y être formé si on veut les utiliser et les conseiller en toute sécurité.

Il est important de noter que ce programme n'offre pas de formation médicale. Les pratiques de bien-être enseignées sont destinées à compléter, et non à remplacer, les traitements médicaux conventionnels et les conseils des professionnels de la santé.

A l'issue de la formation, les participants :

- connaîtront les fondamentaux de l'aromathérapie
- connaîtront les règles de sécurité à suivre pour utiliser les HE
- connaîtront les propriétés et les indications des HE courantes
- sauront utiliser les HE courantes dans le cadre d'un accompagnement de confort, de prévention, et de bien-être.

### A qui s'adresse la formation ?

Cette formation permet une mise en application de l'aromathérapie dans un cadre professionnel.

Elle convient aux professionnels du secteur sanitaire ou de soutien qui cherchent à enrichir leur palette de compétences (par exemple : infirmiers, physiothérapeutes, sophrologues, éducateurs, et professionnels de l'accompagnement psychologique).

Ce programme est aussi idéal pour les personnes envisageant une reconversion vers les métiers du bien-être et de l'accompagnement.

La formation est ouverte aux employés, dirigeants, entrepreneurs, professionnels de santé, travailleurs sociaux, éducateurs, responsables RH, chefs d'entreprise, coaches sportifs, et à quiconque est intéressé par un développement personnel et professionnel.

Conditions d'admission : Un niveau d'études équivalent au baccalauréat est recommandé, cependant, lors de l'évaluation des candidatures, un accent particulier sera mis sur la motivation, les qualités personnelles et l'engagement du candidat. Toute personne désireuse d'améliorer sa capacité à accompagner autrui dans une démarche de santé intégrale est la bienvenue.



## Contenu

### Jour 1 (7h)

- Qu'est-ce qu'une huile essentielle (HE)
- Comment choisir une HE de qualité
- Les molécules aromatiques et le référentiel des familles aromatiques
- Les propriétés pharmacologiques des HE
- HE et olfactothérapie
- Atelier de reconnaissance olfactive des huiles essentielles

### Jour 2 (7)

- Les voies d'administration
- Les modes de préparation
- Les dosages
- Les précautions et contre-indications
- Les huiles végétales
- Les hydrolats
- Atelier constituer sa trousse aroma : les 10 indispensables

### Jour 3 (7h)

- Rappels théoriques
- Gérer le stress et les émotions avec les huiles essentielles
- Atelier de fabrication d'un roll-on anti-stress
- Soutenir la digestion et le transit avec les HE

### Jour 4 (7h)

- Soutenir le système ostéoarticulaire avec les HE
- Soutenir le système ORL et l'immunité avec les HE
- Atelier de fabrication d'un inhalateur pour bien passer l'hiver

### Jour 5 (7h)

- Aromathérapie en soutien du terrain global de santé
- Etudes de cas
- Evaluations et bilan de la formation

## Modalités d'évaluation

Quiz en ligne. Une attestation de formation sera remise.



## Modalités pratiques

Durée : 35h sur 5 jours ; horaires 9h30-12h30 et 13h30-17h30

Dates : 12 et 13 octobre, 9, 10 et 11 novembre

Lieu : Arras proche centre-ville. Hébergement possible sur place à prix raisonnable.

Prix : 450€