



Programme de formation

Savoir utiliser l'aromatologie dans son quotidien

Action d'adaptation et de développement des compétences

Participants & prérequis

Toute personne désireuse d'utiliser les huiles essentielles dans son quotidien, en toute sécurité.

Objectif de la formation

- Savoir choisir et utiliser les huiles essentielles dans son quotidien
- Aborder l'historique et l'utilisation actuelle de ces ressources végétales pour accompagner le traitement de nombreuses indications : désinfection, cicatrisation, antalgie, hématomes, inflammations, apaisement des tensions physiques et psychiques, assainissement des espaces, éveil des sens...
- Comprendre l'aspect scientifique des essences de plantes : chimie, biochimie, dosages, indications et contre-indications pour avoir un usage rigoureux et précis.
- Mettre en pratique les différents usages des huiles essentielles :
 - cutané : application et toucher relationnel
 - olfactif : diffusion et inhalation - bains aromatiques

Programme de la formation

Jour 1 - 9h- 12h30 13h30- 17h

A. Introduction à l'utilisation des huiles essentielles

- Historique de l'utilisation des huiles essentielles
- Mode d'obtention : la distillation
- Choisir une huile essentielle de qualité
- Précautions d'emploi et recommandations
- Modes d'applications externes:
 1. **Cutanée:**
 - Toucher aromatique
 - Choix des huiles végétales en fonction du niveau d'action recherché
 - Dilution en fonction de l'indication
 - Bains (dilution en fonction de l'effet recherché : sels, miel...)
 2. **Olfactive :**
 - Mode d'action des odeurs et molécules aromatiques
 - Inhalation humide ou sèche
 - Diffusion (choix des diffuseurs)

B. Propriétés physico-chimiques

- Etude des familles biochimiques et chémotypes : **action physique**

- Reconnaître les différentes familles moléculaires, leurs indications, contre-indications et dilution

Jour 2 - 9h- 12h30 13h30- 17h

B. Propriétés physico-chimiques (suite)

- Comprendre l'**impact psychologique et émotionnel** en lien avec la partie distillée de la plante : les fleurs, les feuilles, les bois, les écorces, les résines ou les graines

C. Utilisation et indications

- Usage et approche holistique englobant l'être entier :
 - **physique : action moléculaire directe** de soin sur le corps
 - ✓ antiseptie, cicatrisation, antalgie, anti-inflammatoire, décontractant, antispasmodique...
 - **fonctionnel : action de soutien d'une fonction** de manière plus globale
 - ✓ immunité, respiratoire, digestive, musculaire...
 - **psychologique et émotionnel : action informationnelle**
 - ✓ insomnie, stress, dépression, émotivité, agitation, concentration, angoisse, nervosité...

D. Savoir créer des synergies

- Les modes de dilution et calculs de dose
- Les associations des familles biochimiques
- Cartographie moléculaire selon le référentiel électrique :
 - action spécifique ou globale
 - action apaisante ou stimulante
- L'harmonie olfactive

Jour 3 - 9h- 12h30 13h30- 17h

- **Révisions et réponses aux éventuelles questions**
 - **Etude de cas concrets d'utilisation en fonction des indications**
 - Exercices, mises en pratique
 - **Etude de la dimension sensorielle**
 - Toucher relationnel aromatique et soins cutanés : mise en pratique d'automassage
 - L'olfaction : sens puissant dans l'approche émotionnelle : méditations olfactives
 - Bienfaits des bains thérapeutiques & sels de bains aux huiles essentielles – exemples de propositions
- Prise de conscience globale de sa pratique avec techniques concrètes pouvant être utilisées à la sortie de la formation.**

Outils et méthodes pédagogiques

L'approche utilisée est active et participative : elle alterne phases de découvertes théoriques (utilisation de supports de formation projetés) et des phases de mise en pratique pour faire ressentir, faire réfléchir et faire agir (cas concrets, mises en situation...)

Durée, dates et coût de la formation de la formation

Durée: 21.0 heures (2 jours théoriques + 1 journée de pratique avec retour d'expérience)

Dates : session en semaine : 17 & 18 oct – 18 nov 2022

Session en week-end : 15 & 16 oct – 20 nov 2022

Lieu de la formation: **Cabinet Renais'Sens – Saint Aubin du Cormier**

Coût : 120 euros/jour pour les particuliers (soit 360 euros pour les 3 jours)

150 euros/jour en prise en charge employeur (soit 450 euros pour les 3 jours)