

Huiles essentielles

Soins de bien-être et bienfaits des odeurs / 2 jours

technique
INVITÉE

Deux jours pour apprivoiser l'emploi de 12 huiles essentielles utiles pour le bien-être. Pour être au plus près des besoins des praticiens de massage bien-être, nous avons fait le choix de cibler cet apprentissage autour des utilisations les plus courantes : optimiser la sensation de bien-être, réguler un état émotionnel : fatigue, stress, anxiété, troubles du sommeil et soulager les douleurs (musculaires, articulaires, spasmes).

Objectifs pédagogiques

- Optimiser l'utilisation des principales huiles essentielles (HE) sur la base de données scientifiques validées.
- Maîtriser l'utilisation de 12 huiles essentielles (propriétés et précautions d'utilisation).
- Connaître les principales activités et précautions des constituants retrouvés dans ces huiles essentielles.
- Adapter les modes d'utilisation et les posologies, selon le type de personne et selon l'usage recherché.
- Créer une formule pour un massage bien-être personnalisé.

Méthode pédagogique

Active et ludique qui favorise un partage des compétences entre tous les participants, ce qui permet d'augmenter pour chacun le degré de maîtrise à l'issue du stage. Stage concret et pratique avec une mise en application immédiate (formule à utiliser dès le lendemain du stage).

Contenu

- **Les notions de base qui conditionnent leur bonne utilisation :**
 - Les produits utilisés en aromathérapie et les critères de qualité.
 - Le cadre d'utilisation : précautions, contre-indications, les HE chez les personnes à risques.
 - Outils pour comprendre et décrypter une étiquette sur un flacon d'HE.
 - Les principales familles biochimiques en aromathérapie (propriétés thérapeutiques et précautions d'usage).

• Les 12 huiles essentielles :

Zoom sur les composants, les propriétés thérapeutiques, les indications, modes d'utilisation et précautions d'usage.

• Les huiles essentielles indispensables pour améliorer le bien-être :

- Lavande, Petit grain de Bigarade, Orange douce.
- Litsée citronnée, Marjolaine à coquilles, Epinette noire.
- Cas pratiques : anxiété, angoisse, troubles du sommeil, déprime et fatigue.

• Les huiles essentielles incontournables pour soulager la douleur :

- Gauthérie, Eucalyptus citronné, Ylang-ylang
- Cas pratiques : douleur articulaire, douleur musculaire, mal de dos et douleur avec spasmes

• Les principales huiles végétales : propriétés, précautions d'utilisation et indications.

• Les huiles essentielles rares et précieuses :

- Néroli, Rose de Damas, Camomille noble.

• Les ateliers proposés :

Expérimenter un voyage olfactif et ressentir le pouvoir des odeurs.

Créer une huile de massage personnalisée avec des HE
Fabriquer un stick inhalateur sur mesure à offrir à votre client pour prolonger la sensation de bien-être et la détente.

A l'issue de la formation, le stagiaire reçoit une **Attestation de formation en Huiles essentielles, soins de bien-être et bienfaits des odeurs.**



Formateur

Guilhem Jocteur est Docteur en pharmacie.

Il est diplômé de la faculté de pharmacie de Montpellier, a réalisé une thèse d'exercice sur le conseil en pharmacie en aromathérapie et a un diplôme universitaire de phyto-aromathérapie de la faculté de pharmacie de Besançon.

Tarifs 2020 nets

- Individuel : **330 €**
- Formation continue : **510 €**

Calendrier

Dijon

16-17 juillet 2020 | 20HE20

10-11 septembre 2020 | 20HE54