



# AROMATHÉRAPIE PRATIQUE

*L'aromathérapie est la connaissance et l'utilisation des huiles essentielles, substances aromatiques volatiles issues du monde végétal. Elles sont connues depuis la plus haute antiquité pour leurs propriétés thérapeutiques agissant au niveau du corps et de l'esprit.*

Cette formation vous propose de découvrir et d'explorer le monde fascinant des huiles essentielles grâce à une pédagogie innovante structurée en 3 temps :

- Dégustation aromatique (test olfactif)
- Développement du ressenti énergétique et émotionnel
- Approche théorique (biochimique, indications...)

Vous découvrirez ainsi leur utilisation pour **la prévention des troubles saisonniers, la gestion des états psycho-émotionnels** (peur, colère, tristesse, anxiété...) et leur application en soins corporels de bien-être.

Cette formation sur 5 jours a été spécialement conçue pour répondre aux besoins des thérapeutes et à toute personne qui souhaite découvrir et utiliser dans son activité professionnelle le monde fascinant des huiles essentielles.

## Programme

### STAGE AT1 - 2 JOURS

- Utilisation des huiles essentielles à travers les âges
- Nature, origines et méthodes de fabrication des huiles essentielles
- Les différents modes d'utilisation et leurs indications
- Dégustation olfactive et découverte des familles biochimiques
- Protocole pratique de prévention et d'accompagnement des troubles ORL
- Etude détaillée de 20 huiles essentielles
- Création de mélanges aromatiques

### STAGE AT2 - 3 JOURS

- Anatomie et physiologie du système olfactif
- Les huiles essentielles, outils d'équilibre psycho-émotionnel
- Etude et ressenti de l'action des huiles essentielles sur les émotions et le mental
- La trousse aromatique familiale d'urgence
- Règles d'utilisation des huiles essentielles
- Création de mélanges aromatiques
- Etude détaillée de 20 huiles essentielles et de 10 huiles végétales
- Les hydrolats, une alternative douce
- Création de parfums naturels
- Evaluation de fin de formation

## OBJECTIFS

**MAÎTRISER** l'utilisation pratique des 40 huiles essentielles courantes.

**CONNAÎTRE** les huiles essentielles qui permettent de gérer les troubles ORL et les états psycho-émotionnels.

**SAVOIR APPLIQUER** les huiles essentielles en soins corporels de bien-être.

### PRÉ-REQUIS

Brevet des collèges ou équivalent

### PUBLIC

Voir page 16

### FORMATEURS

Valérie Rousseau  
Lucien Luchez

### DATES - 3 sessions

**Session novembre 2018**

AT1 : 10-11 novembre 2018

AT2 : 15-17 décembre 2018

**Session mars 2019**

AT1 : 30-31 mars 2019

AT2 : 24-26 mai 2019

**Session novembre 2019**

AT1 : 9-10 novembre 2019

AT2 : 14-16 décembre 2019

### TARIFS

Tarif référentiel : 1000 euros

Tarif préférentiel : 800 euros

Une **ATTESTATION DE FORMATION** vous sera délivrée sur présentation du devoir de mise en pratique des connaissances.