

Après avoir suivi le module d'initiation au bon usage des huiles essentielles, nous vous proposons d'approfondir vos connaissances :

DU BON USAGE DES HUILES ESSENTIELLES APPROFONDISSEMENT

Public concerné : Retraités, Parents, Salariés...

Durée : 1 jour (7h)

Objectifs :

- Approfondir ses connaissances sur les propriétés et les vertus d'une trentaine d'huiles essentielles
- Utiliser en toute sécurité les huiles essentielles en pratique quotidienne
- Se parfaire à l'élaboration de préparations à base d'huiles essentielles et d'huiles végétales (Choix des huiles, des voies d'absorption, des dilutions ...)

Programme :

Rappel des principes de base de bonne utilisation des huiles essentielles

Création d'une fiche récapitulative détaillée de méthodologie :

- **pour qui :**
 - les contre-indications majeures (âge, pathologies...)
 - Prise en compte de certains traitements allopathiques et homéopathiques en cours
- **Pour quoi :** indications : choix efficient des huiles essentielles et végétales
- **Comment :** choix des voies d'absorption et principes de bon usage
- **Combien :** posologies, dilutions...

En pratique quotidienne :

- Etude détaillée d'une trentaine d'huiles essentielles majeures :
 - Aneth herbe, basilic tropical, bois de rose, géranium, lemongrass...
- Découverte et reconnaissance olfactive de chaque huile
- Étude botanique
- Étude biochimique
- Propriétés
- Indications
- Voies d'absorption privilégiées : Voie orale, voie cutanée et voie atmosphérique
- Proposition de complexes HE/HV et conseils spécifiques

Application pratique :

- Propositions de formulations de mélanges adaptés contre : l'anxiété, les brûlures, la douleur, l'inflammation, l'insomnie, les hématomes, les infections hivernales, les mycoses, les plaies ...
- Propositions de " troussees " personnalisées (bien être, bureau, voyage, sport...)

Méthodes pédagogiques :

- Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques
- Echanges d'expériences entre les participants
- Evaluations des acquis tout au long du stage (tests QCM, jeu des senteurs...)