

Les huiles essentielles bénéficient d'un intérêt croissant, légitimé par leurs propriétés remarquables. Trop souvent la méconnaissance des principes fondamentaux d'utilisation et des risques associés en réduit les bénéfices et expose à des dangers ignorés. Ce stage vous propose d'acquérir les connaissances de base pour un usage au quotidien, adapté aux effets recherchés, en toute sécurité.

DU BON USAGE DES HUILES ESSENTIELLES DECOUVERTE

Public concerné : Retraités, Parents, Salariés...

Durée : 1 jour (7h)

Objectifs :

- Apprendre à reconnaître des huiles essentielles de qualité
- Découvrir les propriétés et les vertus d'une dizaine d'huiles essentielles et d'une dizaine d'huiles végétales
- Utiliser en toute sécurité les huiles essentielles en pratique quotidienne
- S'initier à l'élaboration de préparations personnalisées à base d'huiles essentielles et d'huiles végétales

Programme :

Connaissances générales :

- Histoire de l'Aromathérapie : de l'Antiquité à nos jours
- Définitions des huiles essentielles, des essences, des huiles végétales, des hydrolats...
- Modes d'extractions des huiles essentielles : expression et distillation
- Nomenclature botanique :
 - o nommer et choisir la bonne huile
 - o termes et sigles présents sur les emballages
- Critères de qualité des huiles essentielles
- Différents mode d'utilisation et voies d'absorption:
 - o Etude détaillée de la voie cutanée et atmosphérique...
 - o Quelques notions sur les autres voies d'absorption
- Contre-indications majeures
- Précautions d'emploi
- Erreurs à éviter
- Conservation

En pratique quotidienne :

- Les huiles végétales les plus employées (une dizaine)
- Les huiles essentielles majeures (une dizaine)
Selon les pathologies :
 - o Douleur, hématome, inflammation musculaire et articulaire, mycose, stress, infection, sommeil...
 - o Pour la détente et le bien être : massage relaxant, tonique, drainant...
- Les mélanges synergiques huiles végétales/huiles essentielles à connaître

Application :

- Création d'une préparation personnalisée dans les règles de l'art

Méthodes pédagogiques :

- Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques
- Echanges d'expériences entre les participants
- Evaluations des acquis tout au long de la formation (tests QCM, jeu des senteurs...)
- Atelier de création de ses propres mélanges