

Aromathérapie

Description/Définition

L'aromathérapie est une médecine naturelle ayant une action pondérale sur des déséquilibres de la santé, et qui rentre également dans le cadre des techniques « douces » sous la forme de massages de détente. Dans tous les cas, il s'agit de l'utilisation thérapeutique d'huiles essentielles et d'essences naturelles qui nécessitent des connaissances pour maîtriser leur cadre d'utilisation.

Pré-requis/Public

Tout public. La formation s'adresse aux personnes souhaitant utiliser de manière sûre et efficace des huiles essentielles dans leur quotidien, mais également aux praticiens de santé souhaitant en faire un usage professionnel.

Objectifs du cours

- Initier le public à l'usage thérapeutique des huiles essentielles de manière sûre et efficace.
- Poser les bases fondamentales de l'aromathérapie, sans lesquelles tout usage des huiles essentielles s'avérerait périlleux.
- Présenter un outil efficace pour tout praticien utilisant des techniques corporelles.

A l'issue de cette formation les participants seront notamment capables :

- De connaître la composition biochimique, les contre-indications, les dosages et les conseils d'application de 20 huiles essentielles majeures
- D'utiliser certaines huiles essentielles pour améliorer des déséquilibres au quotidien.

Contenu

- Histoire et définition de l'aromathérapie
- Les plantes aromatiques et la synthèse de molécules aromatiques, la distillation
- Comment choisir des huiles essentielles de qualité thérapeutique ?
- Les familles biochimiques majeures présentes dans les huiles essentielles et leurs activités thérapeutiques
- La toxicité des huiles essentielles et les conseils d'utilisation
- Conseils pratiques liés aux caractéristiques particulières des huiles essentielles : dans le bain, en diffusion, en massage.
- Différentes voies d'administration (voie orale, voie cutanée, voie olfactive).
- Le choix des huiles végétales pour accompagner les huiles essentielles.
- La trousse d'urgence en aromathérapie : les 10 huiles essentielles pour répondre aux petits bobos
- Les fiches techniques des huiles essentielles présentées dans la formation (24 huiles essentielles indispensables).
- Exemples de synergies d'huiles essentielles pour des déséquilibres spécifiques.

Durée

24 heures (3 jours)