

AROMATHERAPIE PRATIQUE

INITIATION

Sans prérequis

Ce stage s'adresse aux :

- professionnels de santé
- producteurs de plantes aromatiques et médicinales
- personnels des magasins biologiques et diététiques
- professionnels de l'éducation à l'environnement également à tous ceux qui souhaitent acquérir des connaissances pratiques sur les huiles essentielles et les hydrolats de plantes, des connaissances pratiques pour les utiliser sans danger.

Objectif

***S'approprier par une pédagogie active
les connaissances de base en aromathérapie
en respectant les précautions d'emploi.***

Groupe de 10 à 17 personnes maximum



Rosmarinus officinalis

Un stage d'approfondissement est proposé par la suite...

PROGRAMME

Jour 1 : Qu'est-ce que l'aromathérapie ?

Notions de base, introduction à l'aromathérapie :
histoire, définitions, procédés d'extraction des huiles essentielles (HE)
Démonstration commentée d'une **distillation**

Principales familles de principes actifs, modes d'action et précautions d'emploi
Présentation de différents produits élaborés : HE, hydrolats (HA), essences...
Critères de **qualité**, énergie des HE

Jour 2 : Etude des hydrolats et eaux florales

Présentation d'une table de découverte avec différents hydrolats :
bleuet, camomille, lavande, laurier, romarin...
Critères spécifiques de qualité et de conservation
Leurs intérêts cosmétiques et thérapeutiques

Avantages culinaires des hydrolats
Atelier : recettes à partir d'hydrolats

Jour 3 : Quelles huiles essentielles sont amies de la peau ?

Présentation des HE de la peau: lavande, lavandin, pélagonium, héliochryse...
Comment les utiliser sur certaines affections cutanées ? Dosages, mélanges.

Les huiles végétales (HV) supports des HE : huiles de massage et baumes
Atelier : réalisation d'un **produit cosmétique** à partir des huiles essentielles et hydrolats étudiés

Jour 4 : Comment effectuer une diffusion atmosphérique ?

Présentation de différents diffuseurs d'arômes : appareils à micro-diffusion, à ultrason brumisation...
Règles d'or de la diffusion : objectif, durée, choix des HE
Les HE de la diffusion atmosphérique : eucalyptus, pin, citrus (orange, mandarine, pamplemousse)...
Exercices d'olfaction

Jour 5 : Quelles huiles essentielles mettre dans la pharmacie familiale ?

Choix des HE à mettre dans la pharmacie familiale.
Rappel des usages et détermination d'un "top 6"
Atelier : réalisation d'une **huile de massage antidouleur**

Bibliographie
Bilan de la formation

Le petit + : vous emmènerez les produits que vous aurez réalisés.

Dates :

Du 22 au 26 mars 2021
ou
Du 20 au 24 septembre 2021

Horaires :

9 h 00 - 17 h 30
(5 journées de 7 heures, soit 35 heures)
Pensez à prendre un tablier...

Lieu : GPS latitude : 48.439511 longitude : -3.889618

Rue Jules Ferry—29410 Plounéour-Ménez
Finistère Bretagne

Tarifs sans hébergement :

500.00 €* Tarif personnel

632.50 €* Tarif formation continue

425.00 €* Tarif réduit (demandeur d'emploi & étudiant sur justificatif)

*+ Etre à jour de son adhésion annuelle 15.00 €
(du 1 janvier au 31 décembre)

Ce tarif comprend les 5 jours de formation
et les repas de midi.

Financement :

Nos stages peuvent être pris en charge
dans le cadre de la formation professionnelle;
Non éligible au CPF.

Numéro de déclaration d'activité
prestataire de formation : 53 29 08228 29

N° Siret : 40257330700046

Bulletin de pré-inscription :

Téléchargeable sur notre site internet :

www.capsanté.net

onglet formation professionnelle courte
ou disponible sur simple appel téléphonique
Tél. 02 98 78 96 91 ou Port. 07 66 80 83 48

Accès :

Par **train** : arrêt gare de **Morlaix**
Par **avion** : aéroport de **Brest Guipavas**

 : parking interne avec rampe d'accès au RDC



NOUVELLE ADRESSE



Pour tout autre renseignement et inscription :

Ecole Bretonne d'Herboristerie - Cap Santé

Rue Jules Ferry—29410 Plounéour-Ménez
Tél. 02 98 78 96 91—Port. 07 66 80 83 48

Mail : capsante29@orange.fr
Site internet : www.capsante.net



AROMATHÉRAPIE PRATIQUE

INITIATION

Connaissance et usages
des huiles essentielles et hydrolats



Plounéour-Ménez

du 22 au 26 mars 2021

ou

du 20 au 24 septembre 2021