

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 18 personnes maximum

Formateurs

Muriel KERBIGUET : Docteur en sociologie, DU de conseil en Phytothérapie et en Aromathérapie

Maud MOSSARD : Pharmacienne, Formatrice en Aromathérapie, en Phytothérapie et en Nutrithérapie



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 (plantes) ou eaux florales (fleurs)

Présentation d'une table de découverte avec différents hydrolats :
aneth, basilic, bleuet, camomille, carotte, cyste...
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 et plaisir olfactif

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

Jour 4 : Comment effectuer une diffusion atmosphérique ?

Présentation de différents diffuseurs d'arômes : appareils familiaux et professionnels
Règles d'or de la diffusion : objectif, durée, choix des HE
Les HE de la diffusion atmosphérique : eucalyptus, géranium rosat, lavande, romarin, thym...
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 et synthèse de la formation, validation des acquis (QCM).

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

Dates :

Du 21 au 25 mars 2022
ou
Du 19 au 23 septembre 2022

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.
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 21 au 25 mars 2022

ou

du 19 au 23 septembre 2022