

Programme

Aromathérapie Découverte

2 jours 350€personne

Module d'introduction (matinée 1)

Qu'est-ce que l'aromathérapie ?

Qu'est-ce qu'une huile essentielle ?

Vertus des huiles essentielles.

Comment sélectionner une huile essentielle de haute qualité ?

La connaissance des consignes de sécurité quant à l'emploi des huiles.

Profils et utilisation des 20 huiles de base

Module d'application pratique (après-midi 1)

Applications thérapeutiques en aromathérapie.

Techniques pour mélanger les huiles et créer des synergies.

Créer ses propres produits.

Utilisation et conservation des préparations

Module bien-être (matinée 2)

Gérer le stress par les huiles essentielles

Allergies aux huiles

Sélectionner les huiles en fonction de son tableau olfactif personnel

Aromathérapie et feng-shui.

Aromathérapie et art de vivre.

Module harmonie (après-midi 2)

Le kit de base pour commencer en aromathérapie

Questions/réponses suite à la découverte de l'aromathérapie.

Crèmes et huiles offertes à la fin du stage.

Programme

Aromathérapie et santé

1 jour, 300 € personne

Module mieux vivre au quotidien grâce aux huiles essentielles (matinée)

Les huiles essentielles et leurs bienfaits sur la santé

Précautions d'utilisation

Les principales huiles et leurs vertus

Bienfaits de l'aromathérapie sur l'équilibre bio-énergétique

Synergie des mélanges aromatiques

Module pratique des huiles essentielles (après-midi)

Développer sa sensorialité pour trouver son reflet énergétique et améliorer sa santé au quotidien

Programme

Aromathérapie et Cosmétologie

1 jour, 200€/personne

Module appréhender l'univers des huiles essentielles (matinée)

Les huiles essentielles de base pour la cosmétologie

Le capital énergie des huiles en cosmétologie

Précautions d'usage.

Les différents mélanges : peau, cheveux, shampoings

Crèmes, lotions, huiles de massage

Développer sa cohérence aux huiles pour une utilisation quotidienne.

Bienfaits en cosmétologie de l'aromathérapie.

Module création fiches modèles (après-midi)

Création des fiches produits modèles à usage personnel ou professionnel.

Découverte des produits Essor. Remise d'échantillons. Tests.

Programme

Aromathérapie et

Gestion du stress

1 jour, 250€/personne

Module acquérir une maîtrise positive de l'action stress (matinée)

Définition et enjeux du stress.

Identifier les ressorts de sa réactivité stress.

Synchroniser son capital énergie par l'aromathérapie

Vertus de base des huiles essentielles et leur rôle dans la gestion du stress.

Développer la confiance en soi.

Mise en place d'un plan d'action personnalisé par rapport à chaque cas

Discussion ouverte sur le stress dans la vie quotidienne.

Module gérer le stress par l'aromathérapie (après-midi)

La synergie du mélange en aromathérapie

Techniques et méthodes pour gérer le stress et qu'il devienne un allié.