

Programme de l'initiation à l'olfactothérapie

- **Fondements de l'olfactothérapie**

Comprendre le lien entre odorat, cerveau limbique, émotions et souvenirs, et le rôle des émotions dans votre équilibre.

- **Huiles essentielles et émotions**

Découvrir quelles huiles essentielles peuvent soutenir la gestion émotionnelle et comment les utiliser en toute sécurité (précautions, modes d'usage en olfaction).

- **Choisir l'huile qui vous correspond**

Apprendre à écouter votre ressenti, définir votre besoin du moment et sélectionner l'huile la plus adaptée.

- **Familles olfactives et propriétés**

Explorer les grandes familles d'odeurs et leurs principales propriétés émotionnelles.

- **Méditation olfactive**

Découvrir les bienfaits de la méditation olfactive sur le plan émotionnel et dans le quotidien.

- **Expérience guidée et expérimentation**

Vivre un rituel complet avec scanner émotionnel avant/après, et expérimenter deux huiles (Mandarine rouge et Orange douce) pour en percevoir les différences.

- **Intégration dans votre quotidien**

Repartir avec une méthode simple et des clés pour pratiquer en toute autonomie, en faisant confiance à votre propre ressenti.

Ce que vous allez apprendre

- Le fonctionnement du cerveau émotionnel et le lien odeurs–émotions–souvenirs.
- Les règles de sécurité et les modes d'usage des huiles essentielles en olfaction.
- Comment choisir une huile essentielle adaptée à votre besoin du moment.
- Les bienfaits de la méditation olfactive et comment la pratiquer.
- Un rituel olfactif guidé, étape par étape, avec scanner émotionnel avant/après.
- Une première expérience concrète avec la Mandarine rouge et l'Orange douce.
- Une méthode simple pour continuer à pratiquer chez vous, en autonomie.