



PROGRAMME DE FORMATION

AromaPro

Les bases de l'aromathérapie
& olfactothérapie

www.aroma-rituel.com

La formation AromaPro vous propose un parcours progressif pour découvrir les huiles essentielles, comprendre leur utilisation en toute sécurité et apprendre à les intégrer dans une démarche d'accompagnement centrée sur la personne.

Elle se compose d'un cours d'introduction, suivi de quatre cours approfondis consacrés à la peau, aux modes d'application, à l'olfactothérapie et au choix personnalisé des huiles essentielles.

Cours d'introduction : L'ABC de l'aromathérapie

- Qu'est-ce qu'une huile essentielle ?
- La fabrication d'une huile essentielle
- La carte d'identité d'une huile essentielle
- Comprendre le chémotype et l'origine des propriétés
- Les familles botaniques
- Reconnaître une véritable huile essentielle
- Réglementation, labels et étiquetage
- Pourquoi certaines huiles essentielles sont-elles si chères ?
- Les précautions à prendre
- Comprendre avant d'utiliser : une question de logique
- L'hygiène de vie : la base
- Fiches des huiles essentielles
- Vidéo scanner

Cours 1 : La peau et ses supports

- La peau et ses différentes couches
- Les huiles végétales : riz, amande douce, jojoba, abricot
- Les bienfaits des huiles végétales comme supports
- Les différents modes d'application
- L'application cutanée et le massage
- La protection du thérapeute face aux huiles essentielles
- Expérimentation avec trois huiles essentielles décontractantes
- Rendez-vous de consultation individuelle

Cours 2 : L'olfactothérapie et les émotions

- Revue des trois huiles essentielles du cours 1
- Qu'est-ce que l'olfactothérapie ?
- L'action des molécules des huiles essentielles sur le cerveau limbique
- Odeurs, souvenirs et émotions
- L'importance du ressenti personnel
- Les émotions et leur accompagnement
- Pratique : méditation olfactive
- Devoir : expérimentation avec trois huiles essentielles

Cours 3 : Les méthodes d'olfaction et les précautions

- Revue des trois huiles essentielles du cours 2
- Les différentes méthodes d'utilisation en olfaction
- L'utilisation au flacon, sur mouchoir, tigelette ou coton
- La têtère et le petit coton
- L'utilisation du diffuseur
- Les huiles respirables et non respirables
- Les huiles à éviter en olfaction
- Les réactions possibles : irritations, migraines, nausées
- Dosages, conseils et précautions d'utilisation
- Devoir : expérimentation avec trois huiles essentielles

Cours 4 : Le choix des huiles selon les émotions

- Revue des trois huiles essentielles du cours 3
- Les modes d'action des huiles essentielles
- Apaisement, détente, expression et compréhension
- Réduction du stress et de l'anxiété
- Amélioration de l'état émotionnel et physique
- La guérison vibratoire
- Sélection des huiles selon les émotions
- Peur, insécurité, colère, tristesse, besoin de protection, joie et ouverture du cœur
- Préciser le choix des huiles : ressenti, besoins, blocages et objectif
- Les approches de choix : odeur souvenir, odeur plaisir, molécules et guérison vibratoire
- Expérimentation avec une huile essentielle de votre choix