

## **AROMATHERAPIE – 2 jours**

### **Objectifs de la formation**

- Permettre aux praticiens d'utiliser les bienfaits des H.E. et donner des conseils à leurs clients(es) pour améliorer leur bien-être.
- La connaissance des règles de base des huiles essentielles.
- Maîtriser l'utilisation des HE pour permettre la détente, l'amélioration de la circulation sanguine, le soulagement musculaire.

### **1) Organisation de la formation :**

**Durée :** 2 journées sur une base de 7h par jour

**Horaires :** 9h à 12h30 - 13h30 à 17h

### **2) Déroulement de la formation :**

- Alternance de théorie, cas pratique, mise en situation et exercices appliqués.
- Apports théoriques, remise d'un support de cours à chaque stagiaire.
- Exercices en binôme, en alternance.
- Révision de l'ensemble des deux journées et exercices.
- Evaluation des acquis à la fin de la formation

La pédagogie, basée sur des méthodes actives, requiert la participation complète et continue des stagiaires.

### **3) Coût de la formation :**

**Formation complète :** 2 jours

**Coût :** 370 € en financement individuel

**Prise en charge par un organisme de financement,** dans le cadre de la formation continue nous consulter : FAFCEA (chef d'entreprise, auto-entrepreneur) - DIF, Plan de formation (salarié)

## PROGRAMME COMPLET

### 1<sup>er</sup> jour : THEORIE : DECOUVERTE DES H.E. ET DE LEURS FONCTIONS

#### CONNAISSANCE DES HUILES ESSENTIELLES (H.E.)

- Définition et historique
- **Procédés d'extraction** : Comment sont fabriquées les huiles essentielles ?
- **Fonctions des H.E. et modes d'action** : propriétés conférées par leurs principes actifs venant des races chimiques (chénotypes) auxquelles elles appartiennent
- **Champs d'application** : Système nerveux, circulation (eau, graisse, sang, lymphe), peau, muscles et articulations, systèmes immunitaire et respiratoire, digestion, système hormonal.
- Les limites des huiles essentielles

#### VOIES D'ADMINISTRATION DES H.E.

- Cutanée : Sur un support d'huiles végétales
- "Per os": quels supports?
- Diffusion aérienne : Inhalation, diffuseurs
- Auriculaire
- Oculaire (eaux florales)
- Dilution dans le bain
- Masques (cutanés et capillaires)
- Précautions avant utilisation
- Qualités des huiles essentielles : 100% pures et naturelles
- Précision des chénotypes et des parties utilisées pour certaines H.E.
- Dilution dans des huiles végétales et dans quelle proportion ?
- Tests d'éventuelles allergies possibles

### 2<sup>ème</sup> jour : PRATIQUE : UTILISATION DES HUILES ESSENTIELLES

#### LES H. E. ET LA RELAXATION

- **Fiches individuelles** : lavande, lavandin, orange zeste, orange feuille, citron zeste, citron feuille, mandarine zeste, mandarine feuille, romarin à verbénone, pin sylvestre.
- Voie d'utilisation : cutanée
- Quantités, dilution, fréquence, durée d'utilisation - Zones d'application, mélanges.
- **Mise en application** par les stagiaires des manœuvres d'enveloppement manuel, pétrissage, lissage, effleurage, acupression

#### LES H. E. ET LA CIRCULATION ET L'AMINCISSEMENT

- **Fiches individuelles** : cèdre, orange amère, cyprès, citron zeste, lemongrass, héliochryse, genévrier, lavandin super, niaouli, myrte, géranium rosat, patchouli, romarin à camphre, pin, sylvestre, verveine citronnée, pamplemousse.
- Voie d'utilisation : cutanée
- Quantités, dilution, fréquence, durée d'utilisation - Zones d'application, mélanges.
- **Mise en application** par les stagiaires des manœuvres d'enveloppement manuel, pétrissage, lissage, effleurage, acupression

#### LES H.E. ET LES DOULEURS MUSCULAIRES ET ARTICULAIRES

- **Fiches individuelles** : eucalyptus citriodora, genévrier, lavande et lavandin, géranium rosat.
- Voie d'utilisation : cutanée
- Quantités, dilution, fréquence, durée d'utilisation - Zones d'application, mélanges.

## **INTRODUCTION A LA THEORIE : LES H. E. ET LES TYPES DE PEAU**

**PEAU A REJET, EXCES DE SEBUM**

**PEAU SENSIBLE, ROUGEURS, COUPEROSE**

**PEAU SENESCENTE, DESHYDRATATION, RIDES**

**PEAU SECHE**

Suivez le lien pour vous inscrire

**<http://www.parisbeautyacademy.com/inscription-stage-esthetique/pages-toutes/formulaire-d-inscription-a-un-stage>**