



Programme détaillé du stage d'aromathérapie fondamentale Module 1

1 - OBJECTIF DE LA FORMATION

Permettre à toute personne néophyte et non professionnelle d'utiliser les huiles essentielles en toute sécurité avec la connaissance des différentes règles de l'aromathérapie.

2 - DUREE DE LA FORMATION

14 heures de cours réparties en deux fois 7 heures

3 - CONTENU DE LA FORMATION

Jour 1

Historique

De la plante aromatique à l'huile essentielle

Provenance des plantes aromatiques

Production de l'huile essentielle : L'expression à froid, Les baumes ou oléorésines, L'extraction par solvant, L'enfleurage, L'extraction au CO2 supercritique, La percolation ou hydro diffusion

Prix des huiles essentielles : Le rendement, La rareté, Le mode de culture, L'origine géographique, La plante

Critères de garantie sur la qualité d'une huile essentielle ; règles générales d'achat et d'utilisation.

Classification des huiles essentielles :

Par familles botaniques : Notion de famille, genre, espèces, sous espèces, cultivar...

Les ressemblances et confusions possibles : Exemples avec les 4 camomilles existantes sur le marché ; les thymus vulgaires ; les melaleuca...

Par compositions chimiques

Les grands principes de l'aromathérapie :

Règles de sécurité ; Règles de dose selon les voies de pénétration ; Principe de synergie ; Principe de capillarité ; L'effet plateau

Propriétés indirectes et communes à toutes les huiles essentielles

Antiseptiques ; Défloclantes ; Osmotiques ; Bio électroniques

Propriétés liées aux composants biochimiques

Présentation du référentiel électrique

Propriétés générales

Propriétés thérapeutiques liées aux familles biochimiques

Localisation des familles et des molécules aromatiques

Localisation des huiles essentielles

Suite Jour 1

Les voies de pénétration

Voie respiratoire (aérosol thérapie)

Voie cutanée (temps de résorption, indications de l'utilisation, l'onction simple ou la friction, les onguents, la pénétration aromatique lors de situations d'urgence, l'embaumement vivant, le massage, le massage énergétique, les bains).

Voie orale

Voie rectale

Voie vaginale

Voie nasale

Voie auriculaire

Voie oculaire

Jour 2

Etude approfondie de 12 huiles essentielles :

Cannelle (*cinnamomum cassia*) - Estragon (*artemisia dracunculus*) - Eucalyptus citronné (*eucalyptus citriodora*), Hélichryse italienne (*helichrysum italicum*) - Laurier noble (*laurus nobilis*) - Lavande fine (*lavandula angustifolia*) - Menthe poivrée (*mentha piperita*) - Origan (*origanum compactum*) - Ravintsara (*cinnamomum camphora folia*) - Romarin verbénone (*rosmarinus off. verbenoniferum*) - Sapin baumier (*abies balsamea*) - Tea tree (*melaleuca alternifolia*)

Pour chaque huile essentielle détaillée, plusieurs formules simples sont proposées pour les pathologies courantes (hivernales, digestives, nerveuses, musculo squelettiques...)

Exercices pratiques

Travail de groupe :

Mise en oeuvre des données de base avec rédaction de protocoles détaillés sur cas d'école.

Chaque groupe doit travailler sur 2 cas d'école simples, mettre en commun leurs réflexions et proposer un protocole mettant en oeuvre les huiles essentielles étudiées précédemment et respectant les règles de sécurité et de synergie.

Chaque protocole est ensuite commenté et corrigé oralement afin que tous les stagiaires profitent du travail des autres groupes.

.4 MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

Les cours sont dispensés dans une salle de 40 m² . (maximum 14 personnes)

A disposition des instructeurs : - 1 vidéo-projecteur

- 3 tableaux (deux muraux et un sur pied)

A disposition des élèves : Support de cours relié (42 pages)

Aromathèque 135 flacons pour découverte olfactive

5 FORMATEUR

Mireille Fleury

Centre de formation EVEIL NATURE

**82 rue Roland Garros 84200 Carpentras
06 20 82 19 60 - Mail : eveil.nature@yahoo.fr**

Site : www.eveilnature.net