

Formation en Aromathérapie familiale

I. Introduction

Les huiles essentielles dans l'Histoire des Peuples et des Civilisations

II) Précisions lexicales

Quelques définitions et précisions techniques de phytothérapie et aromathérapie.

III) Les Huiles Essentielles

- 1) Pourquoi « Essentielles »
- 2) Les différents procédés d'extraction
- 3) Les propriétés physiques des Huiles Essentielles.
- 4) Les critères de choix
- 5) Le mode de conservation
- 6) Les précautions d'emploi

IV) Utilisation des Huiles Essentielles

- 1) Propriétés et champs d'action
- 2) Modes et voies d'administration: avantages et inconvénients de chaque.
- 3) Focus sur le rôle de la peau et du massage.

V) Précautions d'emploi et limites d'utilisation

VI) Quantités et durée d'utilisation

VII) Propriétés des Huiles essentielles: Monographie de 25 HE de base.

Basilic exotique, Camomille noble, Ciste, Citron, Cyprès, Eucalyptus citronné, Eucalyptus globulus, Eucalyptus radié, Gaulthérie couchée, Géranium odorant, Giroflier, Hélichryse italienne, Laurier noble, Lavande aspic, Lavande officinale, Lavandin, Marjolaine des jardins, Menthe poivrée, Niaouli, Origan compact, Petit grain Bigarade, Ravintsara, Romarin à verbénone, Tea-tree, Thym à Thujanol.

VIII) L'application de l'aromathérapie pour les maux du quotidien

- Maux de tête, migraines
- Problèmes cutanés: acné, eczéma, psoriasis, boutons de moustiques, brûlures
- Blessures: hématomes, saignements, cicatrisation
- Blessures inflammatoires: tendinite, entorse...
- Système digestif: nausées, ballonnements, aphte, douleurs dentaires...

- Système circulatoire: varices, hémorroïdes, jambes lourdes
- Système nerveux: stress, sommeil, angoisses...
- Affections fongiques: parasitose, muguet buccal, mycoses...
- Système ORL: angine, bronchite, toux, grippe...

IX Atelier à thème en fonction des désirs des participants:

- L'aromathérapie avec les enfants,
- Les fonctions olfactives des HE,
- Fabrication d'un roll-on personnalisé....

X Quelques petites surprises pour repartir prêt(e) à démarrer!