



ÊTRE SOI  
Floriane Gilles

## PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne souhaitant utiliser les huiles essentielles dans leur vie quotidienne ou dans leur activité professionnelle à des fins de bien-être corporel.

## ACCESSIBILITÉ

Formation adaptable et accessible aux personnes en situation de handicap sur étude de leur demande et de leur besoin

## PRÉ-REQUIS

Aucun

## DURÉE

2 journées - 7h / jour - soit 14h

## LIEU

Dans les locaux de l'entreprise. Particulier/professionnel: lieu à déterminer

## COÛT

Pour des groupes de 4 à 8 personnes :

Entreprise ou structure :  
900€/ jour /groupe  
Particulier : 225€/jour/personne

financement possible par votre OPCO dédié.

# INITIATION À L'AROMATOLOGIE (MODULE 1)

## CONNAISSANCES DE BASE DES HUILES ESSENTIELLES.



### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- **Sélectionner** des huiles essentielles selon leurs propriétés et leurs critères de qualité.
- **Utiliser** des huiles essentielles avec le bon mode d'application.
- **Reconnaître** les grandes familles biochimique d'huiles essentielles.
- **Appliquer** des huiles essentielles en toute sécurité à des fins de bien-être.
- **Différencier** des huiles essentielles pour un effet relaxant et /ou énergisant.

### MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Connaissances de bases rigoureuses en aromatologie selon D. Baudoux acquises par C. Soulard et sur l'approche d'Aromathérapie énergétique et sensorielle d'Agnès Addey,
- Olfactions, manipulations "d'huiles essentielles",
- Étude de cas, mise en pratique des connaissances.
- Partages d'expériences,
- Un support de cours sera remis en fin de cursus à chaque stagiaire.

### MODE D'ÉVALUATION

- Évaluation des compétences et connaissances acquises avec QCM.
- Délivrance d'une attestation de formation.

### DÉLAI D'ACCÈS À LA FORMATION

- 6 semaines entre la prise de renseignements et le début de la formation.



# CONTENU



## JOUR 1

### LES HUILES ESSENTIELLES: LE BON CHOIX POUR UNE BONNE UTILISATION

- Historique des huiles essentielles,
- Définition d'une huile essentielle,
- Principe de fabrication d'une huile essentielle,
- Les parties distillées d'une plante aromatique.
- Critères de qualité des huiles essentielles,
- Reconnaître les propriétés des principes actifs.
- La conservation.

## JOUR 2

### LES HUILES ESSENTIELLES: LES APPLICATIONS

- Mise en situation sur les critères de sélection et les objectifs d'utilisation acquis la veille,
- Les domaines d'application des huiles essentielles,
- Les modes d'administration,
- Les précautions d'emploi,
- Les huiles végétales,
- Les huiles essentielles relaxantes et énergisantes,
- Application, mise en pratique pour des soins corporels relaxants et/ou énergisants.

## RÉSULTATS ATTENDUS

À l'issue de la formation, le stagiaire saura :

Sélectionner et utiliser des huiles essentielles à des fins de bien-être global ou corporel dans le cadre privé ou professionnel et à destinée non exclusivement thérapeutique.

## CONTACT

**Floriane GILLES**  
Formatrice et Olfactocoach  
Tél : 06 11 50 85 84  
[formation@bien-etre-soi.fr](mailto:formation@bien-etre-soi.fr)  
[www.bien-etre-soi.fr](http://www.bien-etre-soi.fr)

## FORMATRICE

**Floriane GILLES**  
-Accompagnante au changement en bilan de compétences et en transitions de vie  
-Formatrice en Aromatologie  
-Formatrice en compétences psychosociales.



**ÊTRE SOI**  
*Floriane Gilles*