



LA **FORMATION** AROMA

« Le pouvoir des huiles essentielles sur notre corps »

La formation d'Aromathérapie familiale 2023

Les huiles essentielles au service de notre santé.

Ste Croix 81 . (15 min d'Albi)

Les ateliers	Dates	Heure	Contenu
Jour 1 <ul style="list-style-type: none">Atelier 1		De 9h à 12h De 14h à 17h	Les bases pour une bonne santé Les bases de l'aromathérapie
Jour 2 <ul style="list-style-type: none">Atelier 2 (1^{ère} partie)Atelier 3 (1^{ère} partie)		De 9h à 12h De 14h à 17h	La trousse familiale. L'émotionnel.
Jour 3 <ul style="list-style-type: none">Atelier 2 (2^{ème} partie)Atelier 3 (2^{ème} partie)		De 9h à 12h De 14h à 17h	La trousse familiale (la suite) L'émotionnel (suite)
Jour 4 <ul style="list-style-type: none">Atelier 4		De 9h à 17h	Cas pratiques Révisions Approfondissement
Voir brochure pour plus d'information			

Les 22 et 23 avril 2023
+ les 10 et 11 juin
2023.

Contact : Formatrice Mme Longueville
Christine. 06-61-64-14-97 -
reflexoaroma31.fr
Cabinet d'accompagnement thérapeutique et
psychologique. 40 Av des Pyrénées 31260
Mazères sur salat.

Atelier n°1 : Les bases pour une bonne santé

Théorie et pratique

L'atelier consiste à poser certaines réflexions à savoir où l'on se situe, et intégrer des exercices pratiques.

- La respiration
- Le sommeil
- L'alimentation
- Le rythme de vie : Être conscient du rythme que nous nous imposons.
- L'activité physique : Prendre l'air, se relier à la nature, souffler, respirer ...
- La pleine conscience : l'esprit et le corps sont indissociables
- Les relations : communication, écoute, bienveillance ...
- La philosophie de vie : optimiste ou pessimiste ?
- L'écoute de notre corps : Son langage

Les bases de l'aromathérapie

- *Définir l'aromathérapie* : Le processus de fabrication des huiles essentielles, le concentré des plantes à notre service : de la plante au flacon.
- *Les familles bio-chimiques* : les composants des huiles essentielles et leurs propriétés.
- *Les précautions d'emploi* : Utiliser les huiles essentielles en toute sécurité et sérénité en fonction de notre âge, de nos antécédents, des traitements en cours, des contre-indications, de notre état de santé général ...
- *Les différentes voies d'application* : Quelle voie d'application choisir ? (cutanée, orale, olfactive) afin d'être dans une thérapie adaptée ?
- *Pourquoi s'orienter vers les huiles essentielles ?* : Entretenir notre état de santé, prévenir et traiter les déséquilibres de notre corps physique, mental et émotionnel.

Atelier n°2 : La trousse familiale

L'essentiel



- La detox et le drainage :

Incontestable !! La cure de printemps et d'automne pour détoxifier, nettoyer et régénérer le corps. Libérer les toxines accumulées prévient nombreux inconforts, symptômes et pathologies.

- L'immunité :

Notre système immunitaire nous défend contre tous les agents pathogènes. (anti-viral, anti-bactérien, anti-fongique, anti parasitaire) A une seule condition ! Qu'il soit doté d'assez d'énergie pour le faire. Entre stress, fatigue, surmenage et mouvements de la vie quotidienne, il s'épuise ! Lui redonner force et vitalité nous protège.

- **La prévention ORL :**

A l'approche de l'hiver, la synergie vous permet de prévenir tous les maux de la saison.

- **Les troubles digestif :**

Nous sommes nombreux à vivre avec des désagréments digestifs. Connaître la source du problème nous aidera à éviter les récurrences ! N'oublions pas que notre ventre est notre deuxième cerveau ! En attendant, les huiles nous accompagnent pour réduire, apaiser, éliminer tous ces tourments !



- **Le système locomoteur :**

Il s'agit là, de notre structure : Os, articulations, muscles, tendons ...
Alors, entre les courbatures, les tendinites, l'arthrose et les douleurs ont a de quoi faire !

Atelier n°3 : L'émotionnel

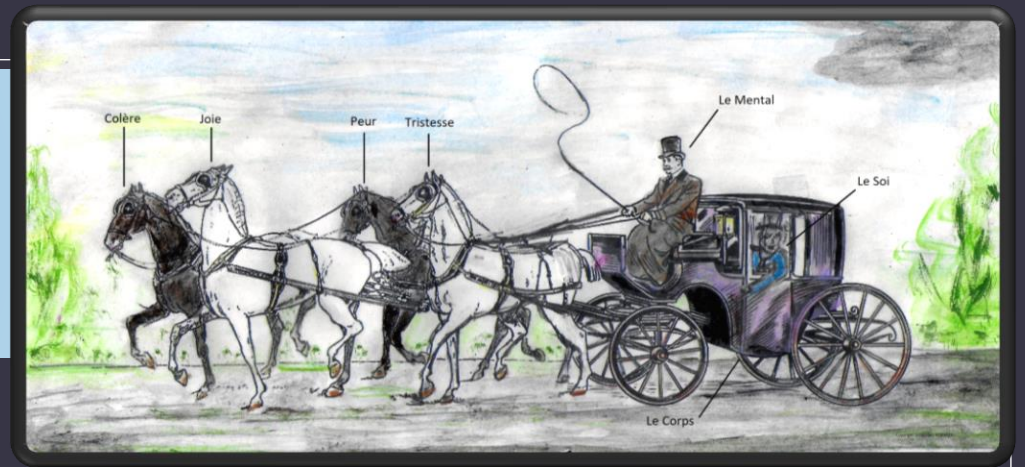
Partie 1 et 2

Les huiles essentielles n'ont pas seulement un effet guérisseur sur le corps physique. Elles ont aussi une action sur notre état psycho-émotionnel et spirituel, sur nos sens, nos corps subtils et leurs centres énergétiques que sont les chakras.

Les corps physique, mental et émotionnel sont étroitement liés et les maux physiques ne sont souvent que la conséquence d'un déséquilibre émotionnel, d'une démotivation ou d'un état d'âme.

L'aromathérapie holistique exige davantage de sensibilité et de créativité que l'analyse purement intellectuelle sur les propriétés des composants chimiques des plantes médicinales.

Les émotions sont des avertissements, elle agissent comme des clignotants, ce sont des signaux qui délivrent un message sur nos besoins profonds satisfaits ou insatisfaits.



Atelier n°4 : cas pratiques

Cet atelier consiste à élaborer des synergies de cas pratiques personnels.

Nous aborderons, selon vos demandes, les autres systèmes du corps avec les pathologies correspondantes :

- Système nerveux : fatigue, surmenage, déséquilibre du système nerveux central ayant un impact sur tous nos organes,
- Système endocrinien / hormonal : thyroïde, pancréas, troubles de la ménopause, règles irrégulières ...
- La cosmétique et les problèmes de peau,
- Le système circulatoire : veineux et lymphatique,
- Les petites bêtes ne mangent pas les grosses : piqûres d'insectes (moustiques, tiques, guêpes ...)

Modalités d'inscription

- - Feuille d'inscription à remplir et à renvoyer
- - Arrhes d'un montant de 200 euros au moment de l'inscription
- - Engagement pour les deux week-end
- - Pour une inscription avant le 31 janvier 2023 : formation à 500 euros,
- - Pour une inscription entre le 1 février et le début de la formation : 550 euros.
- Remise de 50 euros si vous parrainez une personne, 100 euros pour deux personnes.
- - Le solde doit être réglé au plus tard le 1^{er} jour de la formation (paiement échelonné possible en 2x)