



Huile essentielle de *Laurus nobilis* : Réputée pour ses propriétés antivirales, antibactériennes et expectorantes, l'huile essentielle de laurier est souvent utilisée en cas de bronchite, de sinusite, de grippe, mais aussi sur les troubles digestifs, articulaires ou cutanés

### **Introduction :**

L'utilisation des Huiles essentielles s'inscrit dans le cadre des projets innovants et des orientations de développement des approches complémentaires préconisés dans plusieurs plans nationaux de santé.

Pour rappel, l'innovation est un principe économique visant à une amélioration, à une meilleure efficacité des soins par le changement.

D'autre part, les usagers sont en demande de ce type d'approche.

Les HE ont l'avantage de présenter une grande facilité d'utilisation au quotidien. Leur conditionnement dans des flacons adaptés facilite le dosage. Les soins qui font appel aux HE ne demandent ni matériel important, ni personnel supplémentaire pour une mise en œuvre efficace.



---

FORMATION AROMATHERAPIE EN LOZERE  
JEUDI 11 ET 12 MARS 2021- NIVEAU 1

---



**Objectif :**

Nous apprendrons à bien choisir les huiles essentielles pour en faire un usage personnel ou thérapeutique de qualité en diffusion, massage et prise orale.

Cette formation s'adresse à tous les professionnels de santé souhaitant intégrer les huiles essentielles et les hydrolats dans les protocoles de soins.

Elle est également accessible à toute personne souhaitant utiliser ou conseiller des huiles essentielles ou hydrolats.

**Sylvie - septembre 2020** - "Je voulais vous faire un retour très positif de la formation que j'ai eu le plaisir de suivre durant deux jours. J'ai beaucoup apprécié votre approche pleine de sens et très dynamique et très décomplexée sur l'usage des huiles essentielles.

Cette formation est venue percuter mes réflexions personnelles du moment et cela fait du bien"

**Clement - septembre 2020** - praticien de santé - "merci pour ces deux jours exceptionnels, qui outre le cadre et le savoir reçu, va faire encore un peu évoluer ma pratique. Je me sent rechargé à fond et impatient de mettre en pratique. Merci beaucoup pour ce partage

---

PREMIER JOUR : L'AROMATHERAPIE, LES HYDROLATS ET LA  
SANTÉ

---

9h - 10h30 :

Introduction sur le contexte de la santé, les différentes approches possibles, allopathie, homéopathie et aromathérapie et autres.

Évolutions majeures de nos connaissances sur ces 10 dernières années :

Épigénétique

Microbiote

Neurosciences

11H - 12h30 :

Présentation de la phytothérapie et de ses différentes actions possibles au niveau de notre santé.

Notion de totum de la plante.

Huiles essentielles et hydrolats. Des remèdes indispensables ?

Extraction des essences et obtention des huiles essentielles et des hydrolats.

Critères de qualité : bio et /ou sauvage.

Importance de la qualité de la distillation pour une aromathérapie et une hydrolathérapie efficaces et sûres.

Usages courants, toxicité réelle des huiles essentielles et des plantes en général après un bref rappel de la toxicité des différentes thérapies en usage actuellement.

14h - 15h30 :

Pharmacologie et action Thérapeutiques

Utilisation les plus fréquentes des plantes et huiles essentielles. Action sur les problèmes ostéoarticulaire Action sur le stress Action sur le système immunitaire les différentes infections. Action sur les problèmes de sommeil. Action sur les allergies

16h - 17h30 :

Les huiles essentielles et les hydrolats du côté pratique.

---

DEUXIEME JOUR : 20 ANS D'EXPERIENCES SUR L'USAGE DES  
HUILES ESSENTIELLES ET DES HYDROLATS, UN APPORT MAJEUR  
POUR UNE UTILISATION EN TOUTE SECURITE.

---

9h - 10h30 :

Rappel sur les propriétés démontrées et les différentes expériences déjà réalisées  
dans des centres de soins.

11H - 12h30 :

Intégration des HE et hydrolats dans un  
Protocole de soins

14h - 15h30 :

Observation d'une Distillation réussie garantissant la sécurité d'utilisation des huiles  
essentielles dans des protocoles de soins

16h - 17h30 :

Synthèse des deux jours, questions, réponses.  
démonstration grâce a des appareils de biofeedback de l'action possible et  
immédiates des huiles essentielles.



---

FORMATION AROMATHERAPIE EN LOZERE  
LUNDI 15 MARS 2021- NIVEAU 2

---

LUNDI - 9h- 10h30

- Actualisation des connaissances,
- Partage d'expériences, échecs, réussites lors de la mise en pratique de soin aromatiques.
- Rappel des précautions. Mise en place d'une stratégie de soin : exemple ,l'hypertension

LUNDI - 11h - 12h30

Tout commence dans notre ventre.

- Possibilité d'action des huiles essentielles des hydrolats et de la phytothérapie pour équilibrer notre sphère digestive.
  - Action sur le microbiote et précaution.
  - Action sur le foie sur les reins et sur l'intestin.

LUNDI - 11h - 12h30

Obtenir une bonne immunité et agir sur les maladies infectieuses.

- Connaître les principales huiles essentielles ayant des actions sur les bactéries champignons et virus.
  - Pathologie hivernale, SRAS et covid
    - Infections nosocomiales
      - Maladie de Lyme

LUNDI - 14h- 15h30

Améliorer les différents problèmes cutanés grâce à la douceur des hydrolats et à la puissance des huiles essentielles.

- Cicatrisation• eczéma
- psoriasis • acné• cuir chevelu

---

FORMATION AROMATHERAPIE EN LOZERE  
MARDI 16 MARS 2021- NIVEAU 2

---

MARDI - 9h 00- 10h30

Action musculosquelettiques.

- Ostéoporose. • Inflammation articulaire, arthrose
- Tendinite • crampe musculaire

MARDI - 11h - 12h30

Régulation hormonales

- Action sur la thyroïde • Action oestrogénique • Action cortisone like • Divers

MARDI - 14h- 15h30

Utiliser les huiles essentielles les hydrolats pour équilibrer notre psyché.

- Stress • Dépression
- activité antalgique • Utilisation en soins palliatifs et fin de vie.

MARDI - 16h- 17h30

Mesure des effets des huiles essentielles en direct :

- via le biofeedback cohérence cardiaque
- via le biofeedback des ondes cérébrales
- Par la mise en œuvre de test kinesthésique

Échange et conclusion.

Tarif \*:

150 euros par journée

250 euros les deux journées

500 euros les deux journées

Renseignements et inscriptions francois tournay

15, rue de

Bouxières

54690 Lay-St-Christophe

Téléphone: 07 82 14 50 50

N° Siret : 478 740 020 00019