

---

FORMATION SCIENTIFIQUE AROMATHERAPIE EN LOZERE  
NIVEAU 1- 2 JOURS  
NIVEAU 2- 2 JOURS

---



**Avant-propos :**

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.



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.

**Objectif :**

Nous apprendrons à bien choisir les huiles essentielles pour en faire un usage thérapeutique de qualité en diffusion, massage et prise orale. Nous validerons ensemble l'excellent bénéfice -risque de cette approche naturelle. Cette formation s'adresse à tous les professionnels de santé souhaitant intégrer les huiles essentielles et les hydrolats dans des protocoles de soins. Elle est également accessible à toute personne souhaitant utiliser ou conseiller des huiles essentielles ou hydrolats.

**Le niveau 1** pose les bases de l'aromathérapie et permet d'acquérir une connaissance suffisante pour utiliser les huiles essentielles et les hydrolats en toute sécurité. Il permet de se familiariser avec le mode d'action de ces substances végétales. Il permet également d'obtenir les clefs pour suivre le niveau deux avec facilité.

**Le niveau 2**, dans la suite du niveau 1 développera les différentes actions possibles des huiles essentielles. Enrichi par une pratique quotidienne en officine et en EphaD pendant plus de 30 ans, le formateur, docteur en pharmacie partagera durant cette session ses connaissances, son expérience et proposera des synergies phyto et Aroma pour les différents thèmes abordés.

**Sylvie** - - *"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"*

**Clément** - - **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 sens rechargé à fond et impatient de mettre en pratique. Merci beaucoup pour ce partage .*



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

---

## NIVEAU 1 : L'AROMATHERAPIE, LES HYDROLATS ET LA SANTE

---

### **Jour 1 / 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

### **Jour 1 / 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.

### **Jour 1 / 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

### **Jour 1 / 16h - 17h30 :**

Les huiles essentielles et les hydrolats du côté pratique.

–

### **Deuxième jour :**

20 ans d'expériences sur l'usage des huiles essentielles et des hydrolats, un apport majeur pour une utilisation en toute sécurité.

### **Jour 2 / 9h - 10h30 :**

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

### **Jour 2 / 11H - 12h30 :**

Intégration des HE et hydrolats dans un

Protocole de soins

### **Jour 2 / 14h - 15h30 :**

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

### **Jour 2 / 16h - 17h30 :**

Synthèse des deux jours, questions, réponses.

Démonstration grâce à des appareils de biofeedback de l'action possible et immédiates des huiles essentielles.

---

## NIVEAU 2 : L'AROMATHERAPIE, LES HYDROLATS ET LA SANTE

---

### **Jour 3 / 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

### **Jour 3 / 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.

### **Jour 3 / 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

### **Jour 3 / 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

### **Jour 4 / 9h 00- 10h30**

Action musculosquelettique.

Ostéoporose. Inflammation articulaire, arthrose

Tendinite crampe musculaire

### **Jour 4 / 11h - 12h30**

Régulation hormonales Action sur la thyroïde

Action oestrogénique

Action cortisone like

Divers

### **Jour 4 / 14h- 15h30**

Utiliser les huiles essentielles les hydrolats pour équilibrer notre psyché.

Stress

Dépression

Activité antalgique

Utilisation en soins palliatifs et fin de vie.

### **Jour 4 / 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.

## **FORMATEUR**

Docteur en pharmacie, François Tournay est installé en officine à Nancy depuis 1990. Très tôt il s'est intéressé aux différentes approches de soins thérapeutiques et innovantes. Depuis 2006, il propose des formations et conférences aux professionnels de santé et élargit encore la diffusion de cet enseignement dans les structures de santé : EHPAD, hôpitaux. Depuis 2014 il est aussi professeur en aromathérapie au DU de Phyto-Aromathérapie à l'Université de Nancy Lorraine. Passionné de technologie, en 2016, il réalise de nombreuses formations sur les neurosciences. En 2020, il anime avec Nathalie Million, tous les 15 jours une émission de 30 mn sur France Bleu lorraine au sujet de la Santé au naturel.

## **TARIF :**

150 euros par journée

250 euros la session (2 jours)

500 euros les deux sessions (4 jours)

Renseignements et inscriptions francois tournay

## **RENSEIGNEMENT :**

15 RUE DE BOUXIERES

54690 Lay-St-Christophe

Téléphone : 06 88 05 87 79



**Prestation possible via un organisme de formation DATADOCKE** -Organisme de formation :  
41540287854 - N° Siret : 520687245 000 24