



PROGRAMME Aromathérapie INITIATION



Juliette

- **Objectifs :** À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Décrire les principes fondamentaux et le cadre d'utilisation de l'aromathérapie
- Distinguer les huiles essentielles, hydrolats et huiles végétales
- Identifier les critères de qualité d'une huile essentielle (origine botanique, chémotype, mode d'extraction)
- Déterminer les modes d'utilisation adaptés en fonction d'un besoin simple
- Appliquer les règles de sécurité et les précautions d'usage dans un cadre familial
- Sélectionner des huiles essentielles adaptées à des besoins du quotidien (trousse familiale)
- Élaborer une synergie simple en respectant les règles de base d'utilisation

- **Public :** tout public

- **Pré-requis :** aucun

- Programme :

1. Fondements de l'aromathérapie

Objectif : Décrire les bases de l'aromathérapie

- Présentation de la formation et recueil des attentes
- Définition et origine de l'aromathérapie
- Identification des grands principes d'utilisation
- Distinction entre huiles essentielles, hydrolats et huiles végétales

2. Qualité et traçabilité des huiles essentielles

Objectif : Identifier une huile essentielle de qualité

- Présentation des méthodes d'extraction
- Identification des critères de qualité (origine botanique, chémotype, pureté)
- Lecture d'une étiquette
- Analyse des éléments permettant un choix éclairé

3. Modes d'utilisation et bonnes pratiques

Objectif : Utiliser les huiles essentielles de manière adaptée

- Présentation des modes d'utilisation (cutané, diffusion, olfaction)
- Adaptation des dosages selon les usages
- Identification des règles de conservation
- Exercices d'application

4. Sécurité et précautions d'usage

Objectif : Appliquer les règles de sécurité

- Identification des contre-indications
- Repérage des publics sensibles (enfants, femmes enceintes, personnes âgées)
- Identification des huiles essentielles à usage restreint
- Analyse de situations à risque
- Notions de cadre non médical et orientation si nécessaire

5. Les huiles essentielles du quotidien

Objectif : Sélectionner les huiles essentielles adaptées



 **Centre Josêtre – Former autrement, en conscience et avec cœur**

1331 Boulevard Fernand Darchicourt 62110 Hénin- Beaumont

06 61 31 75 53 josetrehbt@gmail.com

Siret: 942 091 554 000 17 NDA: 32620409862 Qualiopi : QUA008652



■ RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

- Présentation d'une sélection d'huiles essentielles courantes
- Identification de leurs usages traditionnels
- Mise en relation avec des besoins du quotidien (stress, digestion, respiration...)
- Exercices d'application à des situations du quotidien

6. Exercice pratique : création d'une synergie

Objectif : Élaborer une préparation simple

- Réalisation d'une synergie simple (diffusion ou application cutanée)
- Sélection des huiles essentielles adaptées
- Respect des règles de dilution
- Justification des choix réalisés
- Évaluation de la cohérence de la préparation

7. Évaluation et clôture

Objectif : Valider les acquis

- Synthèse des notions abordées
- Évaluation des acquis (quiz et/ou exercice pratique)
- Bilan de la formation

- Méthodes : Apports théoriques concis

Démonstrations guidées

Pratique en binôme

Fiches techniques et livret de formation

Feedbacks individualisés

- Moyens : remise d'un livret imprimé

- Modalités de suivi :

- Le suivi de l'exécution de l'action de formation est assuré par la signature d'une feuille d'émargement par demi-journée, par le stagiaire et le formateur.
- Un certificat de réalisation sera établi à l'issue de la formation.

- Évaluation : Formative en continu durant la pratique (observation, échanges)

Sommative par un quizz final

Attestation de formation remise en fin de session

- Niveau de sortie : Sans niveau spécifique. La formation donne lieu à la remise d'une **Attestation de fin de formation** mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action, ainsi que les résultats de l'évaluation des acquis.

- Note : Cette formation n'est pas certifiante et ne débouche pas sur un diplôme d'État. Cette formation a un but de bien-être et de confort. Elle ne remplace en aucun cas un avis médical et ne permet pas d'établir un diagnostic ou une prescription.

- Délais d'accès : réponse sous 8 jours

- Date : à planifier selon nos disponibilités

- Accessibilité : aux personnes en situation de handicap après entretien et analyse éventuelle d'aménagement

- Durée : 1 journée (7h) Horaires: 8h30-12h . 13h -16h30

- Tarif : 150€ Net de taxes par personne

- Lieu : au Centre de Formation Josêtre

- Formatrice : Juliette Létouart (naturopathe et Docteur en Biologie)



 **Centre Josêtre – Former autrement, en conscience et avec cœur**

1331 Boulevard Fernand Darchicourt 62110 Hénin- Beaumont

06 61 31 75 53 josetrehbt@gmail.com

Siret: 942 091 554 000 17 NDA: 32620409862 Qualiopi : QUA008652

