



Aromathérapie - Les Bases

Apprenez les fondamentaux de l'utilisation des huiles essentielles.

Cette formation **100% digitale**, simple et interactive, vous permet de **comprendre les propriétés des huiles essentielles**, d'apprendre à **bien les utiliser en toute sécurité** et de **créer vos propres synergies** pour un bien-être naturel et responsable au quotidien.



Objectifs pédagogiques

- ◆ Identifier les propriétés d'une huile essentielle à partir de sa composition biochimique.
- ◆ Choisir une voie d'administration sécurisée en fonction d'un besoin spécifique.
- ◆ Formuler une synergie avec une posologie adaptée.
- ◆ Utiliser de manière autonome les principales huiles essentielles étudiées.
- ◆ Préparer des synergies huileuses à usage personnel ou professionnel.



Public (18+)

Tout public, âgé d'au moins 18 ans, souhaitant découvrir et utiliser les huiles essentielles de manière professionnelle ou personnelle.



Prérequis

Connaissances informatique de base : utilisation d'un ordinateur, messagerie, connexion plateforme e-learning - suite bureautique (niveau utilisateur familier - Niveau 3)



Effectifs

Formation autonome - pas de seuil



Dates & durée

Durée totale : de 8 à 10h



Lieu

100% en ligne Plateforme e-learning



Accessibilité & délai d'accès

Aménagements-adaptations possibles sur demande.

Accessible dès validation de l'inscription sous 48h



Contenus de formation & Progression pédagogique

Module 1 – Origines & fondamentaux (2h)

- ✧ Brève histoire de l'aromathérapie
- ✧ De la plante aromatique à l'essence
- ✧ Modes d'extraction
- ✧ Voies de pénétration dans l'organisme

Module 2 – Utilisation sécurisée (2h)

- ✧ Limites et précautions d'emploi
- ✧ Contre-indications (grossesse, enfants, traitements,...)
- ✧ Interactions possibles
- ✧ Réglementation & cadre légal d'usage non médical

Module 3 – Usages thérapeutiques & formulations (2-3h)

- ✧ Supports : huile, diffusion, inhalation, application cutanée
- ✧ Choix de la voie d'administration
- ✧ Construire une posologie
- ✧ Mises en situation guidées

Module 4 – Choisir et utiliser des huiles essentielles (2h-3h)

- ✧ Étude ciblée de 8 à 12 huiles essentielles majeures
- ✧ Affections courantes : sommeil, stress, voies respiratoires, douleurs mineures
- ✧ Termes médicaux accessibles
- ✧ Mises en situation



Ressources, Méthodes pédagogiques & Modalités

Ressources pédagogiques

- ✧ Plateforme e-learning avec accès 24/7
- ✧ Vidéos
- ✧ Documents supports et fiches mémo téléchargeables

Méthodes pédagogiques

- ✧ Apports théoriques structurés
- ✧ Activités e-learning
- ✧ Pédagogie active

Modalité

- ✧ Formation en **distanciel**



Evaluations & Suivi d'exécution

- ✧ Évaluation de pré-formation
- ✧ Quiz interactifs intermédiaires par module
- ✧ Escape game digital
- ✧ Mises en situation guidées
- ✧ Etude de cas finale
- ✧ Évaluation de satisfaction
- ✧ Attestation fin de formation



Formateurs

Professionnel qualifié en phyto-aromathérapie & Concepteur pédagogique e-learning



Assistance

L'école met à disposition une assistance technique et pédagogique tout au long de la formation



Tarifs

Financement personnel :

120€ dont 30 € de frais de dossier inclus