



## Se soigner avec les hydrolats

**Découvrez le pouvoir des eaux florales** et intégrez-les facilement dans votre quotidien ! Cette formation en ligne vous guide pour **comprendre, choisir** et **utiliser** les hydrolats de manière sécurisée, que ce soit pour le bien-être de toute la famille, des personnes sensibles ou pour accompagner certains maux.

Grâce à **5 classes virtuelles interactives et des activités pratiques**, vous apprendrez à préparer vos sprays, gels, laits corporels et eaux coiffantes, tout en développant une expertise concrète et accessible.

**Une approche douce, pratique et sécurisée pour profiter pleinement des bienfaits des hydrolats au quotidien.**



### Objectifs pédagogiques

- ❖ **Maîtriser les fondamentaux des hydrolats**
  - Retracer son histoire
  - Distinguer les modes d'obtention
  - Identifier les principes actifs des hydrolats
- ❖ **Déterminer leurs propriétés thérapeutiques**
  - Analyser la composition biochimique
  - Sélectionner les principaux hydrolats à usage thérapeutique.
- ❖ **Utiliser les hydrolats en synergie**
  - Préparer et appliquer des synergies simples et sûres à base d'hydrolats



### Effectifs

Minimum : **10 participants**  
Maximum : **25 participants**



### Prérequis

Aucun prérequis exigé



### Public (18+)

- ❖ **Particuliers** souhaitant découvrir et utiliser les hydrolats au quotidien
- ❖ **Professionnels de santé et du bien-être** souhaitant avoir une approche complémentaire dans le domaine



## Lieu

---

Formation à distance - Classe virtuelle en direct

## Dates & durée

---

**Durée totale : 10 heures**

**Dates :** Les jeudis 01 au 29 avril 2027

**Horaires :** 17h30-19h30

## Contenus de formation & Progression pédagogique

---

### Visio 1 – 01 avril 2027

- ✧ Introduction et positionnement des acquis
- ✧ Historique et origine des hydrolats
- ✧ Principes de distillation ( vapo distillation, hydrodistillation, cohobation)
- ✧ Notions de matériel (alambic, essencier,...)
- ✧ Obtention, qualité et durée de conservation des hydrolats

### Visio 2 – 08 avril 2027

- ✧ Les principaux composés biochimiques des huiles essentielles : notions de polarité / hydrophobe / hydrophile
- ✧ Les composés biochimiques des hydrolats et différences avec les huiles essentielles
- ✧ L'eau, une molécule hors norme : l'eau dans tous ses états, le cycle de l'eau, mémoire de l'eau

### Visio 3 – 15 avril 2027

- ✧ Les hydrolats, leurs usages / modes d'action thérapeutiques, cosmétiques, alimentaires...
- ✧ Notions d'obligation réglementaire (règlements des cosmétiques, des compléments alimentaires, ...)
- ✧ Spécificités de leur utilisation avec les enfants et les personnes âgées
- ✧ Modes d'utilisation et posologies

### Visio 4 – 22 avril 2027

- ✧ Étude détaillée de quelques hydrolats : Bleuet, Camomille (romaine et matricaire), Rose (variétés différentes), Géranium rosat, Tilleul, Hamamélis, Fleur d'oranger, Mélisse, Persil, Coriandre, Basilic, Tulsi, Estragon



*Cas pratique de recettes thérapeutiques à base d'hydrolats.*

## Visio 5 – 29 avril 2027

- ✧ Étude détaillée de quelques hydrolats : Thym (et notion de chémotype), Romarin (et notion de chémotype), Lavande fine, Sauge officinale, Cèdre de l'Atlas, Hélichryse italienne, Menthe poivrée, Genévrier cade, Laurier, Origan, Eucalyptus citriodora.

*Cas pratique de recettes thérapeutiques à base d'hydrolats.*



### Ressources & Modalités

---

- ✧ Formation 100 % en ligne (classes virtuelles)
- ✧ Espace digital sur plateforme dédiée avec replays des visios
- ✧ Supports de formation



### Formatrice

---

**Lucie Fleury** – Ingénieur en biologie dans les métiers de la cosmétique, de la pharmaceutique et de l'environnement. Productrice PPAM Bio et transformation cosmétiques naturels



### Evaluations & Suivi d'exécution

---

- ✧ Évaluation de pré-formation
- ✧ Feuilles de présence signées
- ✧ Exercices pratiques et mises en situation
- ✧ Modalités d'évaluation:  
Validation des bases théoriques via un questionnaire de connaissances (QUIZ)
- ✧ Évaluation de satisfaction
- ✧ Attestation fin de formation



### Assistance

---

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



### Accessibilité & délai d'accès

---

Aménagements-adaptations possibles sur demande.

Les inscriptions doivent être effectuées au plus tard 24 heures avant le début de la formation. Celles-ci sont proposées selon un calendrier annuel, en fonction des dates programmées.



### Tarifs

---

#### Financement personnel :

240 € dont 30 € de frais de dossier inclus

#### Financement Entreprise:

264 € dont 30 € de frais de dossier inclus

