



Fiche programme de formation

Formation les bases de l'Aromathérapie et de la Gemmothérapie – 1 jour

Organisme de formation : Réflexologie Côte Basque, 13 rue Paul Courbin 64600 Anglet - 06 61 03 28 65

SIRET : 52320758700024 **NDA :** 75640508864

Durée : 1 jour (8 heures)

Lieu : 13 rue Paul Courbin – 64600 Anglet

Format : Présentiel

Objectifs pédagogiques

Permettre aux stagiaires d'acquérir les **fondamentaux essentiels de l'aromathérapie et de la gemmothérapie**, afin d'utiliser ces approches naturelles de manière **simple, sécurisée et efficace** pour accompagner le bien-être physique, émotionnel et nerveux.

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- comprendre les principes de base de l'aromathérapie et de la gemmothérapie,
 - utiliser les huiles essentielles et bourgeons en toute sécurité,
 - créer des synergies simples adaptées aux besoins courants,
 - intégrer ces outils dans un cadre personnel ou professionnel.
-

Public concerné

Esthéticiennes, spas praticiennes, praticiens en massages bien-être, professionnels du soin ou de la relaxation, personnes en reconversion, infirmiers, aides-soignants

Prérequis

Aucun prérequis technique n'est nécessaire.

Programme de la formation

Matin

Fondements de l'aromathérapie

- Qu'est-ce que l'aromathérapie ?
- Différence entre huile essentielle, essence et hydrolat
- Modes d'extraction
- Critères de qualité et de choix des huiles essentielles

Sécurité et précautions d'usage

- Contre-indications générales
- Publics sensibles (enfants, femmes enceintes, pathologies)
- Dosages et voies d'utilisation
- Bonnes pratiques d'utilisation

Découverte des huiles essentielles incontournables

- Familles biochimiques (approche simplifiée)
- Action des huiles essentielles sur :
 - le système nerveux
 - les émotions
 - le stress et la détente
- Présentation des huiles essentielles majeures du quotidien

Mise en pratique – Aromathérapie

- Découverte olfactive guidée
 - Reconnaissance des huiles par l'olfaction
 - Ressentis et effets émotionnels
 - Premières associations simples
-

Après-midi

Fondements de la gemmothérapie

- Qu'est-ce que la gemmothérapie ?
- Le bourgeon et ses propriétés
- Fabrication des macérats de bourgeons
- Posologie et précautions d'usage

Découverte des bourgeons essentiels

- **Bourgeons clés pour :**
 - le stress et l'anxiété
 - la fatigue et le surmenage
 - l'équilibre nerveux
 - le drainage et la vitalité

Aromathérapie & Gemmothérapie : approche complémentaire

- Comprendre la synergie entre huiles essentielles et bourgeons
- Choisir la bonne association selon le besoin
- Études de cas concrets

Création de rituels bien-être

- Rituel anti-stress
- Rituel détente / sommeil
- Rituel énergie / équilibre émotionnel
- Création d'un rituel personnalisé simple

Moyens pédagogiques

- Alternance de théorie et de pratique.
 - Support de formation complet remis à chaque participant
-

Évaluation des acquis

- Quiz de validation des connaissances théoriques.
 - Observation finale de la gestuelle et du protocole complet.
 - Remise d'une attestation de formation en
-

Durée et modalités

- Durée : jours (8 heures)
- Lieu : Réflexologie Côte Basque – 13 rue Paul Courbin, 64600 Anglet
- Tarif : 280 € / personne

