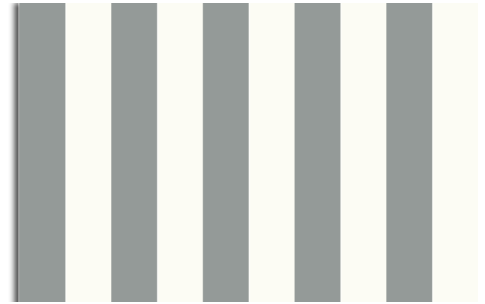


Alma Consult

Nutrition, Aromathérapie



## AROMATHÉRAPIE ET MASSAGE

- Durée 3 journées de 7 h - soit 21h
- Objectifs
- Connaître les principales familles biochimiques des huiles essentielles et leurs fonctions
  - Maitriser les précautions d'utilisation des huiles essentielles et leurs contre-indications
  - Maitriser les techniques d'utilisation des huiles essentielles (sur la peau ou en diffusion)



ALMA ...

...et Vous

JOUR 1					
N°	Séquences	Objectifs pédagogiques	Compétences acquises	Méthode et moyens pédagogiques	Durée
<b>Matin</b>					
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Présentation du stage : objectifs, plan de cours, méthodes pédagogiques</li> <li>Déroulement du stage : horaires, pauses</li> <li>Les règles du jeu : accord sur la relation formateur/participants, sur la façon dont va se dérouler la formation</li> <li>Présentation des stagiaires et du formateur</li> <li>Réponses aux questions des participants</li> </ul>	Expression spontanée sur le thème afin d'en appréhender les principales problématiques et mettre en exergue les attentes des stagiaires	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pour les participants: émergence des enjeux de la formation</li> <li>Pour le formateur: connaissance de l'activité de chaque participant afin d'utiliser des exemples utiles au cours de son déroulé pédagogique</li> </ul>	Tour de table	45 minutes max.
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Histoire de l'utilisation des huiles essentielles</li> <li>Définition de l'aromathérapie et des huiles essentielles</li> </ul>	Situer l'utilisation des huiles essentielles dans le temps et dans le cadre des méthodes de maintien du bien-être	Vision claire sur ce que les huiles essentielles peuvent (et ce qu'elles ne peuvent pas) apporter pour le bien-être de la personne	Exposé théorique sur PPT	1 heure
<b>Pause 15 mns</b>					
3	Les huiles essentielles: obtention et critères de qualité	Savoir choisir de manière éclairée les huiles essentielles	Capacité à choisir des huiles essentielles de qualité, permettant une utilisation efficace et en toute sécurité	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exposé théorique sur PPT</li> <li>Projection de courts documentaires sur les différentes méthodes d'obtention des huiles essentielles</li> </ul>	1 heure
<b>Pause déjeuner 1h00</b>					
4	Les huiles essentielles: propriétés physiques et conservation	Savoir choisir de manière éclairée les huiles essentielles	Capacité à employer les huiles essentielles au maximum de leur potentiel	Exposé théorique sur PPT	1 heure
5	Présentation du cadre législatif d'utilisation des huiles essentielles	Connaître les lois/règlements régissant l'utilisation des huiles essentielles	Maîtrise des enjeux légaux dans le cadre d'une utilisation professionnelle des huiles essentielles	Exposé théorique sur PPT	1 heure
<b>Pause: 15 mins</b>					
6	Familles botaniques aromatiques Structures cellulaires des plantes aromatiques	Comprendre la place et l'importance des plantes aromatiques dans le monde végétal, et leur structure botanique particulière	Capacité de reconnaissance des plantes aromatiques pour éviter les mésusages ou les falsifications	Exposé théorique sur PPT	1 heure 15 minutes
6	Retour d'expérience sur la journée	<ul style="list-style-type: none"> <li>Clarifier la formation reçue et les outils transmis</li> <li>Répondre aux éventuelles questions : <ul style="list-style-type: none"> <li>métier</li> <li>individuelle</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pour les participants : valider la transmission d'information et d'outils de la journée 1 de formation</li> <li>Pour le formateur : étape incontournable pour confirmer les fondamentaux</li> <li>Verrouiller le niveau de motivation. Faire s'engager.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jeu des 3 questions</li> <li>Retour en plénière</li> <li>Niveau de motivation</li> </ul>	30 minutes
<b>Total : 7 heures</b>					



JOUR 2					
N°	Séquences	Objectifs pédagogiques	Compétences acquises	Méthode et moyens pédagogiques	Durée
<b>Matin</b>					
1	Test de connaissance	Situer le niveau de compréhension des connaissances délivrées au cours de la première journée de formation	Meilleure compréhension permettant de fixer les nouvelles notions	Réactivation mémoire : session orale de questions - réponses	30 minutes
2	Familles biochimiques auxquelles appartiennent les principales huiles essentielles	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avoir une approche scientifique des molécules participant aux activités des huiles essentielles</li> <li>• Maîtriser la relation structure - activités des différentes classes biochimiques de principes actifs</li> </ul>	Discernement dans l'utilisation des huiles essentielles pour un maximum d'efficacité et de sécurité	Exposé théorique sur PPT	1 heure 15 minutes
<b>Pause 15 mns</b>					
2	Familles biochimiques auxquelles appartiennent les principales huiles essentielles (suite)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avoir une approche scientifique des molécules participant aux activités des huiles essentielles</li> <li>• Maîtriser la relation structure - activités des différentes classes biochimiques de principes actifs</li> </ul>	Discernement dans l'utilisation des huiles essentielles pour un maximum d'efficacité et de sécurité	Exposé théorique sur PPT	1 heure
<b>Pause déjeuner 1h00</b>					
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Principales utilisations des huiles essentielles</li> <li>• Précautions d'utilisation et contre-indications</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprendre les avantages et les limites de l'utilisation des huiles essentielles</li> <li>• Maîtriser les cas particuliers et les précautions à prendre en compte dans l'usage des huiles essentielles</li> </ul>	Discernement dans l'utilisation des huiles essentielles pour un maximum d'efficacité et de sécurité	Exposé théorique sur PPT	45 minutes
4	Utilisation sur la peau des huiles essentielles <ul style="list-style-type: none"> <li>• Structure de la peau</li> <li>• Pénétration des huiles essentielles à travers la peau</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprendre la structure et le fonctionnement de la peau</li> <li>• Particularités de l'utilisation des huiles essentielles par voie cutanée</li> </ul>	Maîtrise de l'emploi des huiles essentielles dans le cadre d'un massage bien-être	Exposé théorique sur PPT	1 heure
<b>Pause: 15 mins</b>					
5	Utilisation en diffusion des huiles essentielles <ul style="list-style-type: none"> <li>• Odorat et muqueuse nasale</li> <li>• Notions d'olfactologie</li> <li>• Diffuseurs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprendre la structure et le fonctionnement du système olfactif</li> <li>• Particularités de l'utilisation des huiles essentielles par voie olfactive</li> <li>• Savoir choisir et utiliser efficacement un diffuseur d'huiles essentielles</li> </ul>	Maîtrise de l'emploi des huiles essentielles pour créer une ambiance propice au bien-être dans une pièce	Exposé théorique sur PPT	1 heure
6	Formulation d'une synergie à base d'huiles essentielles pour la diffusion	Être capable de trouver les bonnes huiles essentielles et leurs dosages appropriés pour une diffusion dans un but déterminé	Savoir-faire pratique	Mise en situation	30 minutes
7	Retour d'expérience sur la journée	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Clarifier la formation reçue et les outils transmis</li> <li>• Répondre aux éventuelles questions : - métier - individuelle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pour les participants : valider la transmission d'information et d'outils de la journée 2 de formation</li> <li>• Pour le formateur : étape incontournable pour confirmer les fondamentaux Verrouiller le niveau de motivation. Faire s'engager.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeu de 3 questions</li> <li>• Retour en plénière</li> <li>• Niveau de motivation</li> </ul>	30 minutes
<b>Total : 7 heures</b>					



JOUR 3					
N°		Objectifs pédagogiques	Compétences acquises	Méthode et moyens pédagogiques	Durée
<b>Matin</b>					
1	Test des connaissances	Situer le niveau de compréhension des connaissances délivrées au cours de la deuxième journée de formation	Meilleure compréhension permettant de fixer les nouvelles notions	Réactivation mémoire : session orale de questions - réponses	30 minutes
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Présentation d'une fiche technique-type (monographie) d'une huile essentielle: plante productrice, partie de la plante employée; mode d'obtention de l'huile essentielle, propriétés physiques et chimiques, utilisations pratiques, précautions d'emploi</li> <li>• Présentation d'une quinzaine de monographies d'huiles essentielles:               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Carotte cultivée</li> <li>2. Ciste ladanifère</li> <li>3. Cyprès toujours vert</li> </ol> </li> </ul>	Savoir employer de manière efficace et en toute sécurité une batterie d'huiles essentielles, pour le massage et la diffusion	Connaissance théorique et pratique des huiles essentielles sélectionnées	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Présentation théorique des monographies sélectionnées</li> <li>• Présentation organoleptique des huiles essentielles à travers l'aspect, le toucher et l'olfaction (série d'exercices pratiques)</li> </ul>	1 heure 15 minutes
<b>Pause 15 mns</b>					
3	Présentation d'une quinzaine de monographies d'huiles essentielles (suite): <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Épinette noire</li> <li>5. Eucalyptus citronné</li> <li>6. Genévrier commun</li> <li>7. Géranium rosat</li> </ol>	Savoir employer de manière efficace et en toute sécurité une batterie d'huiles essentielles, pour le massage et la diffusion	Connaissance théorique et pratique des huiles essentielles sélectionnées	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Présentation théorique des monographies sélectionnées</li> <li>• Présentation organoleptique des huiles essentielles à travers l'aspect, le toucher et l'olfaction (série d'exercices pratiques)</li> </ul>	1 heure
<b>Pause déjeuner 1h00</b>					
3	Présentation d'une quinzaine de monographies d'huiles essentielles (suite): <ol style="list-style-type: none"> <li>08. Lavande vraie</li> <li>09. Litsée citronnée</li> <li>10. Marjolaine à coquilles</li> <li>11. Menthe des champs</li> </ol>	Savoir employer de manière efficace et en toute sécurité une batterie d'huiles essentielles, pour le massage et la diffusion	Connaissance théorique et pratique des huiles essentielles sélectionnées	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Présentation théorique des monographies sélectionnées</li> <li>• Présentation organoleptique des huiles essentielles à travers l'aspect, le toucher et l'olfaction (série d'exercices pratiques)</li> </ul>	1 heure
4	Présentation d'une quinzaine de monographies d'huiles essentielles (suite): <ol style="list-style-type: none"> <li>12. Oliban</li> <li>13. Pamplemousse</li> <li>14. Petit grain bigarade</li> <li>15. Ylang-ylang</li> </ol>	Savoir employer de manière efficace et en toute sécurité une batterie d'huiles essentielles, pour le massage et la diffusion	Connaissance théorique et pratique des huiles essentielles sélectionnées	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Présentation théorique des monographies sélectionnées</li> <li>• Présentation organoleptique des huiles essentielles à travers l'aspect, le toucher et l'olfaction (série d'exercices pratiques)</li> </ul>	1 heure
<b>Pause: 15 mins</b>					
4	Formulation d'une synergie à base d'huiles essentielles et végétales pour le massage	Être capable de trouver les bonnes huiles essentielles et végétales et leurs dosages appropriés pour un massage donné	Savoir-faire pratique	Mise en situation individuelle	30 minutes
5	Test de connaissance	Évaluer et valider les acquis	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Évaluation du niveau de compréhension des notions enseignées</li> <li>• Révision finale permettant d'approfondir et de mieux retenir les données</li> </ul>	QCM avec correction commentée en plénière	45 minutes
6	Retour d'expérience sur la formation	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Clarifier la formation reçue et les outils transmis</li> <li>• Répondre aux éventuelles questions :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- métier</li> <li>- individuelle</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pour les participants : valider la transmission d'information et d'outils de la formation</li> <li>• Pour le formateur : recueil du retour satisfaction des stagiaires</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bilan</li> <li>• Questions - Réponses</li> </ul>	30 minutes
<b>Total : 7 heures</b>					

