



## Programme détaillé du stage d'aromathérapie fondamentale

### Durée de la formation complète

- 28 heures de cours réparties comme suit :

Premier module de base (09 h – 13 h 00 / 14 h 00 – 17 h) soit 14h 00 de cours.

Deuxième module d'approfondissement (09 h – 13 h 00 / 14 h 00 – 17 h) soit 14h 00 de cours.

Travaux de synthèse (1 questionnaire de 30 questions par module)

Certificat de compétence délivré après remise des 2 questionnaires (si moyenne obtenue)

### Cout de la formation :

**Financement personnel :** Module 1 : 200 € ; Module 2 : 200 €

**Lieu de la formation :** Mormoiron Centre de formation Eveil Nature

## Module de base

### Jour 1

#### 1. Historique

#### 2. De la plante aromatique à l'huile essentielle

Provenance des plantes aromatiques

Production de l'huile essentielle : L'expression à froid, Les baumes ou oléorésines, L'extraction par solvant, L'enfleurage, L'extraction au CO2 supercritique, La percolation ou hydro diffusion

Prix des huiles essentielles : Le rendement, La rareté, Le mode de culture, L'origine géographique, La plante

Critères de garantie sur la qualité d'une huile essentielle ; règles générales d'achat et d'utilisation des huiles essentielles

#### 3. Classification des huiles essentielles :

Par familles botaniques : Notion de famille, genre, espèces, sous espèces, cultivar...

Les ressemblances et confusions possibles : Exemples avec les 4 camomilles existantes sur le marché ; les thymys vulgaires ; les melaleuca...

Par compositions chimiques

#### 4. Référentiel électrique

Propriétés générales

Propriétés thérapeutiques liées aux familles biochimiques

Localisation des familles et des molécules aromatiques

Localisation des huiles essentielles

#### 5. Les voies de pénétration

Voie respiratoire (aérosol thérapie)

Voie cutanée (temps de résorption, indications de l'utilisation, l'onction simple ou la friction, les onguents, la pénétration aromatique lors de situations d'urgence, l'embaumement vivant, le massage, le massage énergétique, les bains).

Les supports en aromathérapie (Huiles vierges, Huiles de macération, Comprimés et charbons, Dispersants, Aromels, Alcool, Pastilles Witepsol, enveloppes de gélules ou ovules, autres supports.)

## Jour 2

### 1. Etude approfondie de 12 huiles essentielles :

Cannelle (*cinnamomum cassia*) - Estragon (*artemisia dracunculus*) - Eucalyptus citronné (*eucalyptus citriodora*), Hélichryse italienne (*helichrysum italicum*) - Laurier noble (*laurus nobilis*) - Lavande fine (*lavandula angustifolia*) - Menthe poivrée (*mentha piperita*) - Origan (*origanum compactum*) - Ravintsara (*ravintsara aromatica*) - Romarin verbénone (*rosmarinus off. verbenoniferum*) - Sapin baumier (*abies balsamea*) - Tea tree (*melaleuca alternifolia*)

### 2. Exercices pratiques

Mise en oeuvre des données de base avec rédaction de protocoles détaillés sur cas d'école. Travail de groupe

## Module d'approfondissement

### Jour 1

#### 1 - Correction travaux de synthèse Module 1

#### 2 - Révision du référentiel électrique et des différentes toxicités.

#### 3 - Approfondissement du référentiel électrique

Les Phtalides

Les sesquiterpénols

Les composés azotés

Les composés soufrés

#### 4 - Les acides gras

Etude approfondie des huiles vierges sous forme d'un tableau récapitulatif des différents acides gras dans les chaînes oméga 9, oméga 6, oméga 3.

Etude spécifique de quelques huiles vierges utilisées en aromathérapie (argan, rose musquée du Chili, huile de macération d'arnica et millepertuis...)

### Jour 2

5. **Etude approfondie de 8 huiles essentielles :** Aneth (*anethum graveolens*) - Camomille romaine (*chamaemelum nobile*) - Carotte (*daucus carota*) - Cyprés (*cupressus sempervirens*) - Genièvre (*juniperus communis*) - Niaouli (*melaleuca quinquenervia*) - Petit grain (*citrus aurantium folia*) - Wintergreen (*gaultheria procumbens*)

6. **Démonstration de distillation** (alambic verre 20 litres)

7. **Formules d'aromathérapie** dans les grands registres de pathologies  
(nerveuses, digestives, pulmonaires, troubles musculo squelettiques)

#### 8. Mise en pratique

Formulation et réalisation d'onguents et d'huiles thérapeutiques.

Utilisation des différents outils étudiés précédemment (huiles essentielles, huiles vierges, dispersant, cire d'abeille)