



Module gestion du stress & aromathérapie

Objectifs Pédagogiques

Savoir utiliser les huiles essentielles pour diminuer les effets du stress, et limiter ses conséquences sur le corps physique.

Public Visé

Toute personne souhaitant apprendre à se servir des huiles essentielles dans le cadre de la gestion du stress. Tout professionnel du bien-être souhaitant avoir une approche complémentaire dans ce domaine.

Pré-requis

Aucun.

Programme

- Bien comprendre ce qu'est le «stress» et ses conséquences.
- Comprendre les notions de réaction d'alarme, de phase de résistance et de phase d'épuisement.
- Quel est l'impact du stress au niveau digestif, cardiaque, cutané, gynécologique...
- Les grandes familles biochimiques et leur utilité.
- Etude d'une sélection d'huiles essentielles aptes à répondre à toutes ces somatisations sur le plan physique, énergétique et psychique.
- Gérer subtilement le stress au quotidien en choisissant les huiles essentielles adaptées par voie olfactive.