



AROMATHERAPIE

STRESS - DEPRIME - BURNOUT

Quelle est la différence entre ces termes.

Comment trouver des ressources pour soutenir ces passages difficiles, parfois quotidien.

On nous en demande toujours plus, plus de performances, plus de présence, plus de....

Comment prendre le temps pour s'occuper de soi ?

Cette journée vous propose des outils aromatiques pour vous accompagner au quotidien quel que soit votre chemin actuel.

Objectif du cours

- Connaître les différences entre stress-déprime-burnout
- Prendre soin de soi
- Savoir quelles huiles utiliser et comment les appliquer pour nous accompagner dans ces moments difficiles

A la fin du cours :

- Vous connaîtrez des huiles essentielles spécifiques au sujet, leur fonctionnement, leurs indications et comment les utiliser en toute sécurité
- Vous aurez acquis des pistes pour votre chemin actuel
- Vous serez capable de choisir quelle(s) huile(s) essentielle(s) utiliser pour un souci/symptôme du sujet du cours
- Vous saurez comment les utiliser, combien de fois et où les appliquer tout en respectant leurs éventuelles limitations d'emploi
- Vous saurez agir préventivement et curativement

Prérequis

Aucun, ce cours est ouvert à tous !

Durée

7 heures

Programme

- Introduction brève de l'aromathérapie et de son fonctionnement ainsi que de ses limitations d'emploi pour un usage en toute sécurité
- Définition des termes et explications (déprime-stress-burnout)
- Quelles sont les différences
- Quels sont les outils pour notre chemin en regard avec ces soucis là
- Des formules d'aromathérapie seront présentées
- Des exemples personnalisés seront étudiés
- La pratique réflexive sur place sera faite pour vous permettre d'intégrer directement ce cours et pouvoir par la suite pratiquer chez vous pour vous, vos amis, votre famille.

Méthodes pédagogiques

Apports théoriques

Exercices réflexifs

Moyens pédagogiques

Support de cours

Powerpoint

Huiles essentielles

Formatrice

Géraldine Viatte

Voir le lien sur le site

Lieu : Ecole Gedane Sàrl, Côtes-de-Montbenon 30, 1003 Lausanne.

Dates

Voir sur le site

Horaire : 9h00 à 17h00

Prix

Voir sur le site

Formulaire d'inscription

Se trouve sur le site internet