



# FORM'ACTION

Formez-vous à la réussite

Organisme de formation et de conseil

Tél. 06.78.92.69.83 / Mail : [formaction.corse@gmail.com](mailto:formaction.corse@gmail.com)

[www.formactioncorse.com](http://www.formactioncorse.com)

## FORMATION

### « LES HUILES ESSENTIELLES DU BIEN-ÊTRE ET DE LA BEAUTE »

#### Public concerné

Tout professionnel de l'esthétique et/ou du bien-être qui souhaite intégrer les huiles essentielles au sein de sa pratique

#### Prérequis

Aucun

#### Nombre de stagiaires

De 6 à 12

#### Durée de la formation

14h00

#### Lieu de réalisation

MÉDIATHÈQUE TERRITORIALE DE CASTAGNICCIA MARE È MONTI  
Ancienne usine à tanin de FOLELLI,  
20213 PENTA DI CASINCA

#### Calendrier de la formation

A convenir avec les entreprises /ou personne qui souhaite s'y inscrire  
HORAIRE : 09h00/12h30 et 13h45/17h15

**Coût pédagogique de la formation : 420 € TTC  
et 40€ TTC de frais de repas**

Possibilité de prise en charge du coût de la formation par le FAFCEA (chefs d'entreprise artisanale : stage technique 28€/h) ou votre OPCA (salariés)

## INSCRIPTIONS / INFORMATIONS

Contactez Marguerite VIRGITTI : 06 78 92 69 83

**FORM'ACTION**

[formaction.corse@gmail.com](mailto:formaction.corse@gmail.com)

[www.formactioncorse.com](http://www.formactioncorse.com)

## PRESENTATION GENERALE DE LA FORMATION

### « LES HUILES ESSENTIELLES DU BIEN-ÊTRE ET DE LA BEAUTE »



#### Objectifs pédagogiques majeurs

- Connaître et utiliser les huiles essentielles qui favorisent le bien-être et la beauté dans le contexte d'une approche basée sur le plaisir : plaisir de mettre en place votre propre environnement de bien-être adapté aux besoins de vos clients
- Être en capacité de donner des conseils pratiques à vos clients afin d'améliorer leur bien-être

#### Applications dans le quotidien professionnel

- Création de votre « coffret bien-être » afin d'apaiser, relaxer, favoriser la détente et/ou l'apaisement de l'esprit et du corps  
Les huiles combattront les états de stress, les surcharges de travail et les moments de découragement
- Création de votre « coffret beauté » afin d'offrir des soins individualisés qui compléteront vos soins cosmétiques classiques  
(Seront privilégiées la simplicité des formules et la facilité des préparations : 10 minutes au maximum)

#### Méthode et support

- La formation alterne bases théoriques et exercices de mise en application pratique
- Un support de cours sera remis à chaque participant

# PROGRAMME DETAILLE DE LA FORMATION

## *Jour 01 - 7 heures*

**Objectif pédagogique : connaître et utiliser les Huiles Essentielles**

### 1 Introduction

- Qu'est-ce que l'aromathérapie ?
- Avertissements
- Conclusion

### 2 Histoire de l'aromathérapie

- L'histoire ancienne
- L'histoire contemporaine (Quelques repères)

### 3 Connaître et utiliser les Huiles Essentielles (HE)

- Les procédés d'extraction
  - ✓ La distillation à la vapeur d'eau
  - ✓ L'expression
  - ✓ L'enfleurage
  - ✓ Autres procédés
- Le chémotype
- Comment choisir une huile essentielle ?
- Utilisation des huiles essentielles
- Modes d'utilisation
- Recommandations d'usage

## *Jour 02 - 7 heures*

**Objectif pédagogique : mise en application pratique des connaissances acquises**

### 1 Composition du « Coffret Bien Être ».

- Présentation des « HE Bien-Être »
- Mélanges « Bien-Être » :
  - ✓ Antistress femme & homme
  - ✓ Réguler le sommeil (agitation, récupération, endormissement)
  - ✓ Détente nerveuse et relaxation
  - ✓ Antifatigue psychique
  - ✓ Tonus

### 2 Composition du « Coffret Beauté »

- Présentation des « HE Beauté »

- Mélanges « Beauté » :
  - ✓ Lotion nettoyante et hydratante (peau normale, grasse & sèche)
  - ✓ Antirides pour les yeux & le visage
  - ✓ Lotion adoucissante (peau sensible) & lotion astringente (peau grasse)
  - ✓ Soins du corps (anticellulite, silhouette)
  - ✓ Troubles de la circulation (jambes lourdes, problèmes circulatoires)

### 3 Ambiance & huiles essentielles

- L'olfaction et les variations d'ambiance
- Mélanges « Ambiance » :
  - ✓ Zen & relaxation
  - ✓ Forêt profonde
  - ✓ Jardin d'été
  - ✓ Stimulant

## METHODE ET OUTILS PEDAGOGIQUES / VALIDATION

- **Pédagogie active et participative** : le formateur invite les stagiaires à s'exprimer, il favorise leurs interventions, l'apprenant s'approprie les savoirs et savoir-faire à travers leur expérimentation concrète
- **Supports pédagogiques** : Un support de cours sera remis à chaque participant
- **Exercices d'application pratique réalisés tout au long de la formation**
- **Examen théorique et pratique à la fin de la formation et délivrance d'une attestation des connaissances et compétences acquises**

## L'INTERVENANT

### Christophe MALLET, Naturopathe et Reflexologue plantaire / Formateur

- Depuis 2008 : Naturopathe et Reflexologue - Cabinet de consultation à NICE et chargé de cours (réflexologie, iridologie, phytothérapie-aromathérapie, nutrithérapie) à l'IFSH de Nice de 2008 à 2010
- 2016 : Formateur en Réflexologie Plantaire et Aromathérapie - FORM'ACTION

### Parcours de Formation

- 2015 : Praticien en DMOKA (Déprogrammation par les Mouvements Oculaires, Kinesthésiques et Auditifs) - Nice
- 2008/2012 : Energétique Traditionnelle Chinoise - CEDS Nice
- 2007 : Reflexologue - Naturopathe - IFSH Nice
- 2006 : Conseiller en Nutrition - IFSH Nice
- 2004 : Dale Carnegie - Leadership & Communication - Nice
- 1990-1994 : ICS BEGUE PARIS - DECF : Diplôme d'Etudes Comptables et Financières