



### OBJECTIF PEDAGOGIQUE

Apprendre à bien conseiller les huiles essentielles pour en faire un usage thérapeutique de qualité, en diffusion, massage et prise orale.

### PROGRAMME

#### 9h00- 10h30

- Présentation de la phytothérapie, de l'aromathérapie et de ses différentes actions possibles au niveau de notre santé,
- Extraction des essences et obtention des huiles essentielles et des hydrolats,
- Critères de qualité,
- Importance de la qualité de la distillation pour une aromathérapie efficace et sûre,
- Usages courants, toxicité réelle des huiles essentielles et des plantes en général.

#### 10h45 -12h15

- Pharmacologie et action Thérapeutiques
- Utilisation les plus fréquentes des huiles essentielles

#### 14h- 15h30 :

Les huiles essentielles et ses principales actions possibles :

- Action sur les problèmes digestifs
- Action sur les problèmes ostéoarticulaires
- Action sur le stress
- Action sur le système immunitaire les différentes infections
- Action sur les problèmes de sommeil.
- Action sur les allergies....

#### 15h45 -17h15

- Vous synthétiserez les connaissances acquises pour les mettre en pratique à travers des exercices et des cas de comptoir pour rendre la formation ludique,
- Remise d'un QCM permettant d'évaluer les connaissances acquises.

### LE FORMATEUR

François Tournay est pharmacien d'officine et adhérent Objectif Pharma. Enseignant en aromathérapie à la faculté de pharmacie de Nancy, il est aussi spécialiste en phytothérapie et homéopathie, passionné de conseils en solutions naturelles.

Cette journée de formation sera aussi l'occasion de revoir des notions en phytothérapie, et notamment sur les compléments alimentaires.

Retrouvez-le sur [www.francoistournay.fr](http://www.francoistournay.fr) !