



AU CŒUR
DES ESSENTIELLES

Agnès Addey



ATELIER DÉCOUVERTE

— *Aromathérapie sensorielle*

Expérimenter la méditation olfactive

Explorer le génie thérapeutique de 2 huiles essentielles

Maîtriser leurs usages, y compris psycho-émotionnels

Acquérir les bons réflexes aromatiques

Sur 1 journée à Paris -6h- ou 2 jours en Belgique -12h



SE FORMER AU CŒUR DES ESSENTIELLES

— *Connaissance de soi et des plantes médicinales*

Les formations Au Cœur des Essentielles offrent un enseignement pratique des huiles essentielles et de leurs **propriétés thérapeutiques**.

Elles s'appuient sur des données rigoureuses en **botanique et biochimie**. Elles transmettent aussi une méthode pour développer la **perception intuitive**.

Les formations en Aromathérapie sensorielle mettent en avant l'**olfaction** et la **méditation olfactive**, soutenues par l'écoute des sons, bols tibétains et cristal.

Elles offrent un chemin qui nous relie au vivant, aux merveilles de la biodiversité et à **notre propre écosystème intérieur**.

Elles donnent accès à des **clefs** de résilience, d'équilibre et de compréhension.





À PROPOS

— *Agnès Addey, Fondatrice
d'Au Coeur des Essentielles*

**Formatrice Aromathérapie - Psychopraticienne trauma informée
Praticienne Olfactothérapie© Sonothérapie, Thérapie IFS**

Autrice du *Grand livre des huiles essentielles, médecine de l'âme et voie d'éveil*, j'anime des formations en Aromathérapie et Olfactothérapie depuis 2012.

J'interviens aussi en milieu hospitalier afin de former les équipes soignantes en particulier en soins palliatifs.

FORMATIONS & COMPÉTENCES

- **Thérapie IFS (Internal Family System)** : Niveau 1 avec Mary Krugger & Supervision 2023-2024
- **Somatic Experiencing** : Introduction Certifiante avec Michel Schittecatte 2023
- **Phyto-aromathérapie** avec Christian Escriva 2005-2024
- **Sonothérapie** avec Catherine Darbord 2019-2020
- **Olfactothérapie** avec Gilles Fournil 2010-2011
- **Doula et Santé humaniste** : Institut AMA avec le Dr Martine Savès et Michel Odent
- **Enseignante en Français et Communication**





OBJECTIF GÉNÉRAL

La formation a pour objectif :

- L'étude d'une à deux huiles essentielles fondamentales pour le rééquilibrage psychocorporel et adaptées à une utilisation bien-être au quotidien, selon l'approche sensorielle de l'Aromathérapie
- La découverte des olfactions, de la méditation olfactive et leur mise en pratique

COMPÉTENCES VISÉES

- Expérimenter la **méditation olfactive**, les **olfactions courtes ou prolongées** et savoir comment les mettre en pratique
- Maîtriser les **propriétés thérapeutiques et psycho-émotionnelles** de 2 huiles essentielles majeures : indications, usages, précautions d'emploi
- Savoir les utiliser et les **conseiller en toute sécurité** : pour qui, comment, pour quoi, quand
- Acquérir des **repères botaniques et biochimiques** qui font sens.
- Développer un **ancrage corporel** et la confiance en ses **perceptions**
- Favoriser un **état de conscience claire** et la posture du **témoin intérieur**
- Savoir accompagner la **gestion du stress**, soutenir la **régulation du système nerveux**, le sentiment de sécurité et de connexion relationnelle.



METHODES & OUTILS PEDAGOGIQUES

La pédagogie est **active**, tournée vers l'apprenant. La **bienveillance** et le respect de chacun est favorisé.

L'approche est aussi **expérientielle** : elle part de l'observation attentive, lors d'une olfaction, de l'arôme et des effets d'une huile essentielle sur le corps, le système nerveux, les émotions, le psychisme en général.

Les olfactions se font en "aveugle" pour faciliter l'**observation attentive des ressentis** et développer la perception. Il s'agit durant cette formation d'**allier données scientifiques et observations sensibles**.

L'acquisition des savoirs, des savoir-faire et savoir-être est progressive, concernant :

- les données récentes de l'**Aromathérapie** et des **neurosciences**
- l'approche **psycho-émotionnelle** et **énergétique**
- les **olfactions** et **méditations olfactives**.



— MOYENS ET RESSOURCES

- Huiles essentielles présentées, touches à sentir.
- Photographies des espèces botaniques abordées.
- Bibliographie.
- Support de formation (pdf) remis en fin de formation.

— INCLUS

Un échantillon d'huile essentielle étudié est remis à la fin de la formation pour favoriser une intégration des savoirs et une mise en pratique.

— SUIVI & INTÉGRATION

Après cette formation, un suivi vous est offert pour que vous puissiez **consolider et développer vos nouvelles compétences en Aromathérapie & Olfactothérapie**. Car il me tient à cœur que vous puissiez exercer dans les meilleures conditions et que vos questions ne restent pas sans réponses.

Pour vous soutenir, vous aurez accès à :

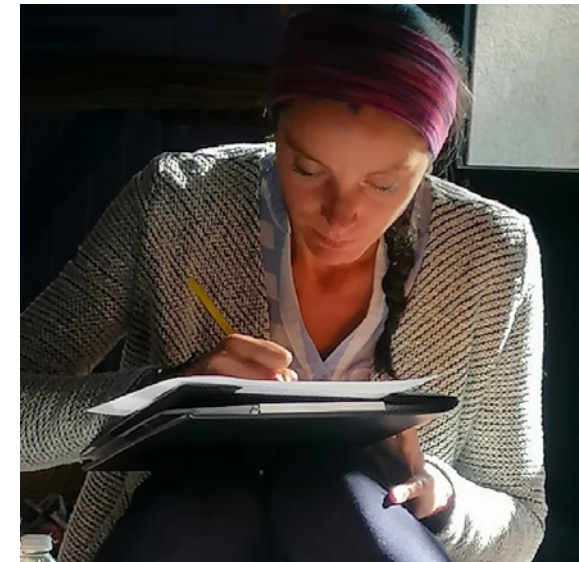
- La **communauté Des Essentielles** et au groupe d'échange Whatsapp. Vous pourrez ainsi continuer à apprendre et faire évoluer votre pratique
- Un **entretien de 30 mn** offert pour faire le point sur vos besoins émergeant.

Vous pourrez aller plus loin avec :

- Un **coaching individuel et personnalisé** en fonction de votre projet
- Le **cursus Aromathérapie énergétique**

PUBLIC

- Toute personne qui souhaite intégrer les huiles essentielles dans son **équilibre de vie professionnelle ou personnelle**
- **Professionnels de la santé, du bien-être, de l'accompagnement** : personnel soignant ou paramédical, psycho-praticiens, coaches, naturopathes, réflexologues...
- Les **professionnels concernés par l'usage des plantes médicinales et des huiles essentielles** (de la production, à la vente et au conseil) : distillateurs, responsables de magasin bio, parfumeurs...



PRE-REQUIS

Le stagiaire est ouvert aux plantes et à la connaissance de soi, aucune connaissance particulière n'est nécessaire.

MODALITES D'INSCRIPTION

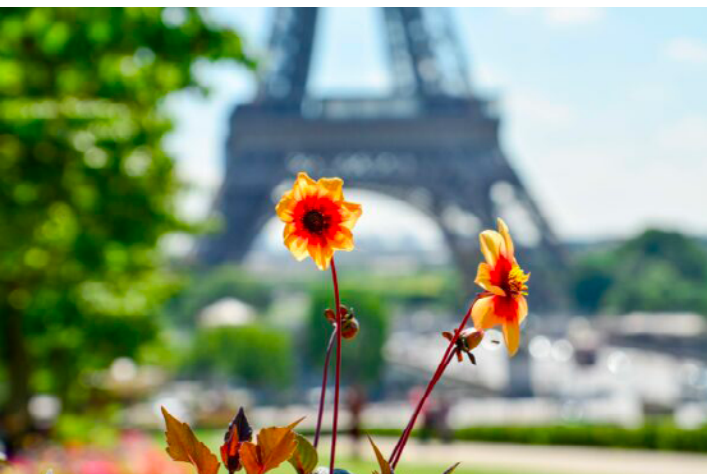
Inscription en ligne. Un temps d'échange téléphonique vous est offert pour comprendre votre situation, vos besoins de formation et répondre à vos questions.



Certification
Attestation de
formation



Effectif
12 à 16
stagiaires



— Tarifs & Infos pratiques

> **Paris** : 110€ la journée de formation

Possibilité d'aller se restaurer dans les environs ou kitchenette à disposition sur place.

> **Belgique** : 190€ les deux jours de formation

Pension complète en gastronomie bio à partir de 185€

**Réservation en ligne directement sur le site de L' Hôtel
«Les Roses»**



Dates & Lieux

— 16-17 Juillet 2024 - Belgique

Hôtel «Les Roses»
2, Quartier Latin B-6890 Libin

— 1 Décembre 2024 - Paris

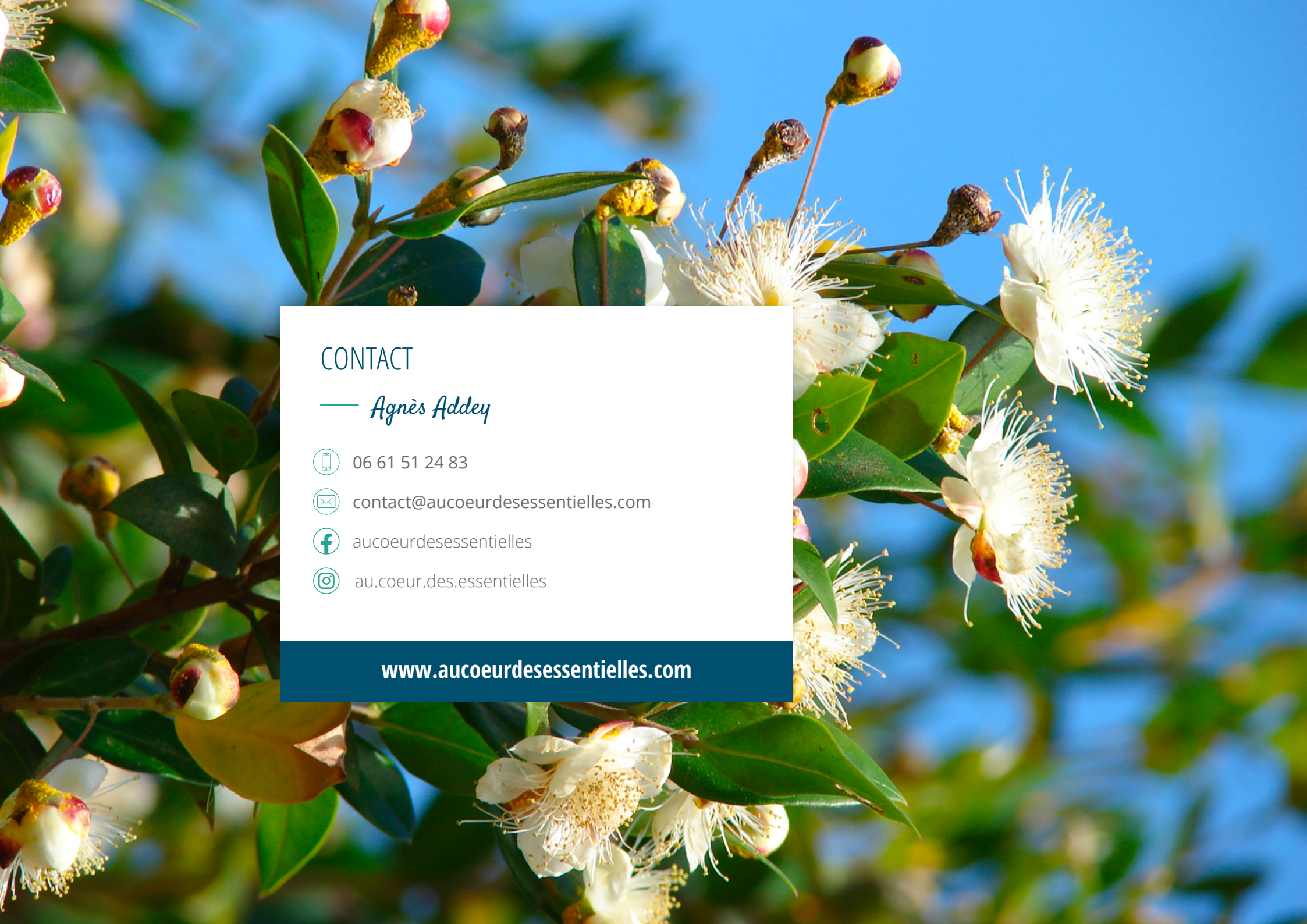
Forum 104
104 rue de Vaugirard
75006 Paris



Horaires

Matinée - 9h30 à 13h

Après-midi - 14h30 à 17h30



CONTACT

— *Agnès Addey*



06 61 51 24 83



contact@aucoeurdesessentielles.com



[aucoeurdesessentielles](https://www.facebook.com/aucoeurdesessentielles)



[au.coeur.des.essentielles](https://www.instagram.com/au.coeur.des.essentielles)

www.aucoeurdesessentielles.com