

## BIEN-ETRE AU NATUREL

### Les plantes et leurs usages au quotidien

**Public :** Toute personne souhaitant s'initier à l'usage ou au conseil des plantes

**Pré requis :** Aucun

**Durée :**  
7h

**Objectifs :**

- ✓ Découvrir les principales plantes utilisées en phytothérapie
- ✓ S'initier à leurs usages ou leurs conseils en veillant aux précautions d'emploi

Matériel  
nécessaire :

Lexique des  
plantes

Produits  
certifiés bio  
du  
commerce  
pour  
observations

**Contenu et déroulé de la séance :**

**Partie 1 : Introduction à la phytothérapie**

- Définition de la phytothérapie
- La réglementation en France
- Les plantes médicinales et les principes actifs
- Les émonctoires, le principe du drainage
- Le lexique des plantes
- Les modes de préparation des plantes et le choix en magasin

**Partie 2 : Les propriétés des plantes à l'usage du vendeur-conseil**

- Approche par sphère d'action (les plantes dites drainantes, du transit, tonifiantes, anti-stress, sommeil, beauté de la peau...)
- Les principales précautions d'utilisation

**Partie 3 : Exercices et cas concrets**

- Exercices pour réviser les points abordés pendant la journée

**Moyens pédagogiques :** travaux en ateliers et en ludo-pédagogie, compléments sous la forme d'apport théorique interactif, supports et livret de formation

**Evaluation de la séance :** QCM

**Modalités spécifiques :** Attestation de fin de formation, suivi post-formation

## BIEN-ETRE AU NATUREL

### Découverte des huiles essentielles

**Public :** Toute personne souhaitant s'initier à l'usage ou au conseil des huiles essentielles

**Pré requis :** Aucun

**Durée :**  
7h

#### Objectifs :

- ✓ Découvrir les principales huiles essentielles utilisées en aromathérapie
- ✓ S'initier à leurs usages ou leurs conseils en veillant aux précautions d'emploi

#### Matériel nécessaire :

Huiles essentielles

Guides sur les huiles essentielles

Fiches produits vierges sur les huiles essentielles

#### Contenu et déroulé de la séance :

##### Partie 1 : Introduction à l'aromathérapie

- Définition des huiles essentielles et leurs principales caractéristiques
- Les parties utilisées, les modes d'obtention et leurs critères de qualité
- Notion de chémotype (HECT)
- Les conseils à la vente : les modes d'utilisation, les précautions d'emploi, la conservation
- Les domaines d'application

##### Partie 2 : Les « essentiels » des huiles essentielles

- Les huiles essentielles les plus demandées et utilisées : tour d'horizon et découverte olfactive
- Création de fiches produits complètes

##### Partie 3 : Les huiles essentielles par sphère d'action

- Une approche globale par sphère d'action (articulaire, digestive, nerveuse...) afin de réviser les huiles essentielles vues pendant la journée et d'en découvrir des nouvelles

**Moyens pédagogiques :** travaux en ateliers et en ludo-pédagogie, compléments sous la forme d'apport théorique interactif, supports et livret de formation

**Evaluation de la séance :** QCM

**Modalités spécifiques :** Attestation de fin de formation, suivi post-formation

## BIEN-ETRE AU NATUREL

### Les élixirs floraux et les macérats de bourgeons

**Public :** Toute personne souhaitant s'initier à l'usage ou au conseil des macérats

**Pré requis :** Aucun

**Durée :**  
7h

**Objectifs :**

- ✓ S'initier à l'utilisation ou au conseil des élixirs floraux, comprendre la méthode du Dr Bach et ses principes
- ✓ Découvrir les principaux macérats de bourgeons utilisés en gemmothérapie

Matériel nécessaire :

Jeu de cartes des Fleurs de Bach

Questionnaire du Dr Bach

Elixirs floraux et macérats certifiés bio du commerce pour observations

**Contenu et déroulé de la séance :**

**Partie 1 : Les élixirs floraux**

- Origine et définition des élixirs floraux, biographie du Dr Bach
- Méthodes de fabrication
- Présentation des 38 fleurs de Bach et des 7 familles émotionnelles
- Les différentes galéniques des produits dans le commerce : les unitaires, les complexes, avec ou sans alcool
- Méthodologie du conseil en élixirs floraux

**Partie 2 : Les macérats de bourgeons**

- Définition et principes de la gemmothérapie
- Les macérats glycinés
- Les conseils d'utilisation
- Les produits phares en magasin : les bourgeons unitaires et les complexes

**Moyens pédagogiques :** travaux en ateliers et en ludo-pédagogie, compléments sous la forme d'apport théorique interactif, supports et livret de formation

**Evaluation de la séance :** QCM

**Modalités spécifiques :** Attestation de fin de formation, suivi post-formation

## BIEN-ETRE AU NATUREL

### Les compléments alimentaires au service du bien-être : les essentiels

**Public :** Toute personne souhaitant s'initier à l'usage ou au conseil des compléments alimentaires

**Pré requis :** Aucun

**Durée :**  
7h

**Objectifs :**

- ✓ Connaître les bases de la complémentation
- ✓ Découvrir les gammes essentielles de compléments alimentaires et les produits phares
- ✓ S'initier à leurs usages ou leurs conseils en veillant aux précautions d'emploi

Matériel  
nécessaire :

Produits  
certifiés bio  
du  
commerce  
pour  
observations

**Contenu et déroulé de la séance :**

**Partie 1 : Introduction**

- Pourquoi se supplémenter ? Les objectifs de la complémentation
- Législation et définition
- Le vocabulaire nécessaire
- Les principales familles de compléments et leurs caractéristiques

**Partie 2 : Les compléments alimentaires incontournables en détail**

- Les produits phares, les piliers du rayon : origine, caractéristiques, conseils d'utilisation et précautions

**Partie 3 : Les compléments alimentaires par unité de besoin**

- Tour d'horizon d'un référentiel de compléments par unité de besoin (articulaire, sommeil, stress, digestion, ...) en se basant sur les produits les plus couramment utilisés

**Partie 4 : Cas concrets**

- Exercices pour réviser les points abordés pendant la journée

**Moyens pédagogiques :** travaux en ateliers et en ludo-pédagogie, compléments sous la forme d'apport théorique interactif, supports et livret de formation

**Evaluation de la séance :** QCM

**Modalités spécifiques :** Attestation de fin de formation, suivi post-formation