

Durée totale : 2 mois

Livrable : accès à la plate-forme en ligne et aux vidéos de cours pour une durée de un an renouvelable sur demande

Lieu : en ligne sur la plate-forme dédié, identifiant personnel

Quand : accès immédiat, suivi des cours au rythme de chacun- 20 vidéos au total

Le programme :

MODULE 1 : Utiliser les huiles essentielles dans la gestion du stress (introduction)

- Évaluer son niveau de stress : être capable de se situer et de déterminer les situations à risque pour soi
- Utiliser les huiles essentielles : avoir les bases concernant l'utilisation des huiles essentielles pour le bien-être
- Comprendre pourquoi on utilise les huiles essentielles dans le cadre du stress
- Les principales huiles essentielles du système nerveux : les connaître, savoir les utiliser

MODULE 2 : Recouvrer son énergie

- Comprendre le stress pour mieux le maîtriser (partie 1-physique)
- S'attaquer aux symptômes physiques du stress (sommeil, douleurs du dos, maux de ventre, baisse de l'immunité, boule dans la gorge, tension et fatigue, mémoire) : choisir l'huile essentielle adaptée à sa situation
- En finir avec les problèmes de sommeil: comprendre où se situe le problème et recouvrer un sommeil réparateur
- Fabriquer une huile de massage : calculer le dosage, la dilution en fonction de l'usage et de l'huile essentielle choisie. La réaliser soi-même et savoir comment et quand l'appliquer

MODULE 3 : Gérer les émotions

- Comprendre le stress pour mieux le maîtriser (partie 2-psychique)
- Identifier les émotions liées à son stress, pouvoir les nommer
- Travailler sur les émotions avec les huiles essentielles : trouver la « sienne »
- Olfaction au flacon : être capable de profiter des bienfaits d'une huile essentielle directement au flacon
- Utiliser la PNL pour amplifier l'impact émotionnel de l'huile essentielle

MODULE 4 : Combiner les approches de bien-être

- ◆ Exercice pratique de Sophrologie avec Jessie Casteill, sophrologue (<http://sophrodeclic.com/>)
- ◆ Exercice pratique de Méditation avec Moutassem Hamour, accompagnateur en méditation (<http://pratiquer-la-meditation.com/>)
- ◆ Exercice pratique d'EFT
- ◆ Votre défi 21 jours : mettre en pratique l'exercice le plus efficace avec l'huile essentielle sélectionnée au module précédent

MODULE 5 : 21 jours pour se libérer du stress

- ◆ 21 jours de contenu inspirant pour prendre conscience des pensées toxiques, limitantes et se faire du bien
- ◆ Les autres pistes comme l'alimentation, les compléments alimentaires (super-aliments), les plantes médicinales, les fleurs de Bach, etc
- ◆ Intervention de Mélanie Garcia, naturopathe sur l'alimentation et le stress (<http://lavieestbelleaunaturel.com/>)