

## Efficacité Professionnelle

### Le saviez-vous ?

Une huile essentielle est l'âme de la plante aromatique. C'est l'essence volatile extraite de plantes aromatiques par la distillation. L'aromathérapie est l'utilisation des huiles essentielles à des fins thérapeutiques. Outre leur utilisation pour les petits bobos de la vie quotidienne, elles peuvent également être utilisées pour soulager les maux de l'âme. Voici le top 5 des huiles qui détiennent : HE d'orange amer, HE de camomille romaine, HE de marjolaine à coquille, HE de lavande fine, HE de mandarine.

### Public

Artisans  
Commerçants  
Professions libérales

### Dates

Lundi 8 et  
Mardi 9 décembre  
2 journées  
de 9h15 à 17h30

### Lieu

OGA Atlantic  
57 Acti-Nord Beaupuy 3  
La Gîte  
Mouilleron-Le-Captif

### Conditions

Prix : 96 € TTC  
Déjeuners compris

### Animation

**Coraline MARIE,**  
SIRIA Consultants

# Découvrir l'aromathérapie

## Niveau II

### Objectifs

- Utiliser les huiles essentielles pour trouver des solutions naturelles pour le bien-être et retrouver un équilibre et un soutien au quotidien.
- Initiation aux huiles essentielles pour soulager les troubles liés au stress (insomnie, nervosité...) et aux maux du corps (tensions, courbatures, coups...)



### Programme

- Rappel important sur l'approche globale des plantes et des huiles essentielles.
- Etude détaillée de 20 huiles essentielles avec dégustation olfactive, indications thérapeutiques pour le stress et les maux du corps.
- Découvrir le pouvoir olfactif des huiles essentielles sur l'individu.
- Étude et ressenti de l'action des huiles essentielles sur les émotions et le mental.
- Création de mélanges aromatiques.

### Soyez visionnaire de votre entreprise

**Vision et visioning :** Souvent lancée par le chef d'entreprise qui a su capter l'intuition collective et les besoins futurs du marché, la vision n'est pas un état figé. C'est une dynamique de progrès. Une entreprise ne réussit pas parce qu'elle a une jolie représentation d'elle-même, mais parce qu'elle fonctionne de manière performante. Fonctionner n'est pas un état, c'est un processus. Pour cette raison, bon nombre d'entreprises préféreront parler de visioning (qui correspond à un verbe d'action) plutôt que de vision (qui peut sembler figée). **Le visioning est donc l'art d'élaborer et de faire vivre une vision.**