

**Efficacité
Professionnelle**

Aromathérapie

Confectionnez vous-même vos soins naturels

Le saviez-vous ?

Cette formation s'inscrit dans la continuité de la découverte de l'aromathérapie proposée dans les précédents programmes. Prendre soin de sa santé et de son bien-être participe à un ensemble visant à trouver un bon équilibre, à réduire le stress et ainsi être mieux au travail. Prendre soin du corps et de l'esprit contribue largement à l'efficacité au travail. Cette formation rend accessible la fabrication de soins "maison", en utilisant les trésors qu'offre la nature, ainsi que des ingrédients économiques et faciles à trouver.

Public

Artisans
Commerçants
Professions libérales

Dates

Lundi 12 et
mardi 13 octobre
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

Objectifs

- Découvrir de façon pratique comment prendre soin de soi de façon naturelle en confectionnant ses propres cosmétiques.
- Associer le plaisir du "Homemade" à un mode de soin écologique et économique.



Programme

- **Le choix des ingrédients**
 - Comment choisir des ingrédients de qualité ?
 - Connaître leurs propriétés et les précautions d'utilisation.
 - Comment les utiliser, les appliquer, les associer et les doser ?
 - Découverte des produits : huiles végétales, huiles essentielles, beurres, hydrolats, etc...
- **L'atelier pratique**
 - Élaboration de recettes personnalisées et faciles, avec des ingrédients simples.
 - Création et fabrication de 5 à 6 soins (matériel fourni).

Retraite, en route pour une nouvelle vie

Aucune retraite n'est accordée automatiquement. Il faut en faire la demande entre quatre et six mois avant la date de départ choisie. Il sera nécessaire de compléter un imprimé de demande de retraite personnelle et joindre les justificatifs demandés. Si différentes activités relevant de plusieurs régimes de retraite de base (salarié, exploitant ou salarié agricole, artisan ou commerçant) ont été exercées, il n'y a qu'un seul dossier à constituer auprès de la dernière caisse de rattachement : c'est le principe de la "demande unique".