

# Le toucher relationnel et les Huiles Essentielles favorisant le Bien-Être

En une journée (formation de 6h)

## Public cible

- Cette formation est ouverte à tout public et s'adresse à toute personne intéressée par un travail d'accompagnement et qui désire approcher l'aroma-olfactologie et développer sa qualité de présence par le toucher

## Objectifs

- Expérimenter la communication par le toucher et des bienfaits d'un toucher attentif et bienveillant à tous les âges de la vie
- Identifier les conseils pratiques et les précautions d'emploi quant à l'utilisation des Huiles Essentielles favorisant le bien-être

## Contenu

- Aborder le toucher dans l'écoute de soi et de l'autre
- Aborder la respiration et expérimenter le toucher présent
- Expérimenter le massage-minute au-dessus des vêtements
- Expérimenter le massage détente des mains
- Théorie : la communication non verbale, les distances et la distance intime, le toucher selon les cultures, le toucher comme besoin primaire, Premier sens à apparaître et dernier sens à disparaître avec le grand âge et la fin de vie, le "moi peau » et les mémoires du corps
- « On ne peut toucher autrui sans être touché soi-même » : les émotions, les mécanismes de protection et d'évitement, le respect de soi et de l'autre
- Expérimenter l'aroma-olfactologie et les Huiles Essentielles « bien-être » : Ravintsara, citron, pamplemousse, litsée citronnée, petit grain bigarade, lavande, ylang ylang, ...

## Méthodologie

- Exposés théoriques
- Démonstration / Expérimentation / Exercices
- La méthode se base sur l'alternance de relaxation, de respiration consciente, de toucher

