



AU CŒUR
DES ESSENTIELLES

Agnès Addey



ATELIER DÉCOUVERTE

— *Aromathérapie sensorielle*

Expérimenter la méditation olfactive

Explorer le génie thérapeutique d'une huile essentielle

Maîtriser ses usages et ses propriétés psycho-émotionnelles

Acquérir les bons réflexes aromatiques

1 journée à Paris (6h)

SE FORMER AU CŒUR DES ESSENTIELLES

— *Connaissance de soi et des plantes médicinales*

Les formations Au Cœur des Essentielles offrent un enseignement pratique des huiles essentielles et de leurs **propriétés thérapeutiques**.

Elles s'appuient sur des données rigoureuses en **botanique et biochimie**. Elles transmettent aussi une méthode pour développer la **perception intuitive**.

Les formations en Aromathérapie sensorielle mettent en avant l'**olfaction** et la **méditation olfactive**, soutenues par l'écoute des sons, bols tibétains et cristal.

Elles offrent un chemin qui nous relie au vivant, aux merveilles de la biodiversité et à **notre propre écosystème intérieur**.

Elles donnent accès à des **clefs** de résilience, d'équilibre et de compréhension.





À PROPOS

— *Agnès Addey, fondatrice
d'Au Coeur des Essentielles*

**Formatrice Aromathérapie - Psychopraticienne
Olfactothérapie© Sonothérapie,
Thérapie relationnelle et psychocorporelle**

Autrice du *Grand livre des huiles essentielles, médecine de l'âme et voie d'éveil*, j'anime des formations en Aromathérapie et Olfactothérapie depuis 2012.

J'interviens aussi en milieu hospitalier afin de former les équipes soignantes en particulier en soins palliatifs.

FORMATIONS & COMPÉTENCES

- ☀ **Somatic Experiencing** : Formation certifiante 2023-2027
- ☀ **Psychothérapie IFS (Système familial intérieur)** :
 - Niveau 1 & 2
 - Trauma & Neurosciences
 - Thérapie relationnelle et de couple (IFIO)
 - Supervision2022-2025
- ☀ **Phyto-aromathérapie** avec C. Escriva 2005-2025
- ☀ **Sonothérapie** avec C. Darbord
- ☀ **Olfactothérapie** avec G. Fournil
- ☀ **Doula et praticienne en santé humaniste** : Institut AMA avec le Dr M.Savès et M. Odent



OBJECTIF GÉNÉRAL

La formation a pour objectif :

- L'étude d'une huile essentielle majeure pour le rééquilibrage psychocorporel et adaptée à une utilisation bien-être au quotidien, selon l'approche sensorielle de l'Aromathérapie
- La découverte des olfactions, de la méditation olfactive et leur mise en pratique

— COMPÉTENCES VISÉES

- Expérimenter la **méditation olfactive**, les **olfactions courtes ou prolongées** et savoir comment les mettre en pratique.
- Maîtriser les **propriétés thérapeutiques et psycho-émotionnelles** d'une huile essentielle : indications, usages, précautions d'emploi.
- Savoir **l'utiliser et la conseiller en toute sécurité** : pour qui, comment, pour quoi, quand.
- Acquérir des **repères botaniques et biochimiques** qui font sens.
- Développer un **ancrage corporel** et la confiance en ses **perceptions**.
- Favoriser un **état de conscience claire** et la posture du **témoin intérieur**.
- Savoir accompagner la **gestion du stress**, soutenir la **régulation du système nerveux**, le sentiment de sécurité et de connexion relationnelle.



METHODES & OUTILS PEDAGOGIQUES

La pédagogie est **active, tournée vers l'apprenant**. La **bienveillance** et le respect de chacun est favorisé.

L'approche est **expérientielle** : elle part de l'observation attentive, lors d'une olfaction, de l'arôme et des effets d'une huile essentielle sur le corps, le système nerveux, les émotions, le psychisme en général.

Les olfactions se font en "aveugle" pour faciliter l'**observation attentive des ressentis** et développer la perception. Il s'agit durant cette formation d'**allier données scientifiques et observations sensibles**.

L'acquisition des savoirs, des savoir-faire et savoir-être est progressive, concernant :

- les données récentes de l'**Aromathérapie** et des **neurosciences**
- l'approche **psycho-émotionnelle et énergétique**
- les **olfactions** et **méditations olfactives**.



— MOYENS ET RESSOURCES

- Huiles essentielles présentées, touches à sentir.
- Photographies des espèces botaniques abordées.
- Bibliographie.
- Support de formation (pdf) remis en fin de formation.

— INCLUS

Un échantillon d'huile essentielle étudié est remis à la fin de la formation pour favoriser une intégration des savoirs et une mise en pratique.

— SUIVI & INTÉGRATION

Après cette formation, un suivi vous est offert pour que vous puissiez **consolider et développer vos nouvelles compétences en Aromathérapie & Olfactothérapie**. J'ai à coeur que vous puissiez recevoir les réponses aux questions que vous vous posez et que vous puissiez pratiquer en toute sécurité.

Pour vous soutenir, vous aurez accès à :

- La **communauté Des Essentielles** et au groupe d'échange Whatsapp. Vous pourrez ainsi continuer à apprendre et faire évoluer votre pratique
- Un **entretien de 30 mn** offert pour faire le point sur vos besoins émergents.

Vous pourrez aller plus loin avec :

- Un **coaching individuel et personnalisé** en fonction de votre projet
- Le **cursus Aromathérapie énergétique**

PUBLIC

- Toute personne qui souhaite intégrer les huiles essentielles dans son **équilibre de vie professionnelle ou personnelle**
- **Professionnels de la santé, du bien-être, de l'accompagnement** : personnel soignant ou paramédical, psycho-praticiens, coaches, naturopathes, réflexologues...
- Les **professionnels concernés par l'usage des plantes médicinales et des huiles essentielles** (de la production, à la vente et au conseil) : distillateurs, responsables de magasin bio, parfumeurs...



PRE-REQUIS

Le stagiaire est ouvert aux plantes et à la connaissance de soi, aucune compétence particulière n'est nécessaire.

MODALITES D'INSCRIPTION

Inscription en ligne. Un temps d'échange téléphonique vous est offert pour comprendre votre situation, vos besoins de formation et répondre à vos questions.



Certification

Attestation de
formation



Effectif

12 à 16
stagiaires



— Tarifs & Infos pratiques

> 110€ la journée de formation

Possibilité d'aller se restaurer dans les environs
ou kitchenette à disposition sur place.



Date & Lieu

— **Dimanche 6 décembre 2026**

Forum 104
104 rue de Vaugirard
75006 Paris



Horaires

Matinée - 9h30 à 13h
Après-midi - 14h30 à 17h30

CONTACT

— *Agnès Addey*



06 61 51 24 83



contact@aucoeurdesessentielles.com



aucoeurdesessentielles



au.coeur.des.essentielles

www.aucoeurdesessentielles.com