

AU CŒUR
DES ESSENTIELLES

Agnès Addey



FORMATION AROMATHÉRAPIE ÉNERGÉTIQUE

— *Huiles Essentielles & Chakras*

*Une approche contemporaine du corps, du système nerveux
et de la conscience*

- Maîtriser 30 huiles essentielles en toute sécurité
- Régulation nerveuse et équilibre émotionnel
- Une pratique transformatrice pour soi et l'accompagnement

3 modules de 4 jours • 87 heures en présentiel

SE FORMER AUTREMENT

aux huiles essentielles

Au Cœur des Essentielles propose une approche vivante des huiles essentielles, où la précision scientifique rencontre l'intelligence du ressenti.

Vous apprendrez à les utiliser avec sérieux et discernement, tout en développant une perception fine du corps, de l'olfaction et des dynamiques internes.



SCIENCE DU VIVANT

Botanique, biochimie,
sécurité d'usage,
propriétés reconnues.



INTELLIGENCE SENSIBLE

Olfaction consciente,
écoute du corps,
perception affinée.



TRANSFORMATION VÉCUE

Régulation du système nerveux,
passages de vie, remise en
mouvement intérieur.

Une pédagogie qui relie la plante et la personne,
la connaissance et l'expérience, le corps et ses ressources.

Ce que vous allez apprendre
CONCRÈTEMENT

1. Une maîtrise sérieuse des huiles essentielles pour pratiquer en confiance

Maîtriser une trentaine d'huiles essentielles : de la botanique à la biochimie, des propriétés aux **précautions d'emploi**. Une base solide pour pratiquer avec autonomie, sécurité et discernement.

2. Une lecture fine du corps, des émotions et des dynamiques de vie

Comprendre **comment les huiles essentielles accompagnent les grands mouvements de la vie** : relation au corps, émotions, capacité d'agir, créativité, communication, ouverture du cœur et quête de sens.

3. Des outils concrets pour réguler le système nerveux

Savoir utiliser l'**olfaction** et les pratiques aromatiques pour **sécuriser, recentrer et redonner de l'élan** dans les périodes de stress ou de transition.

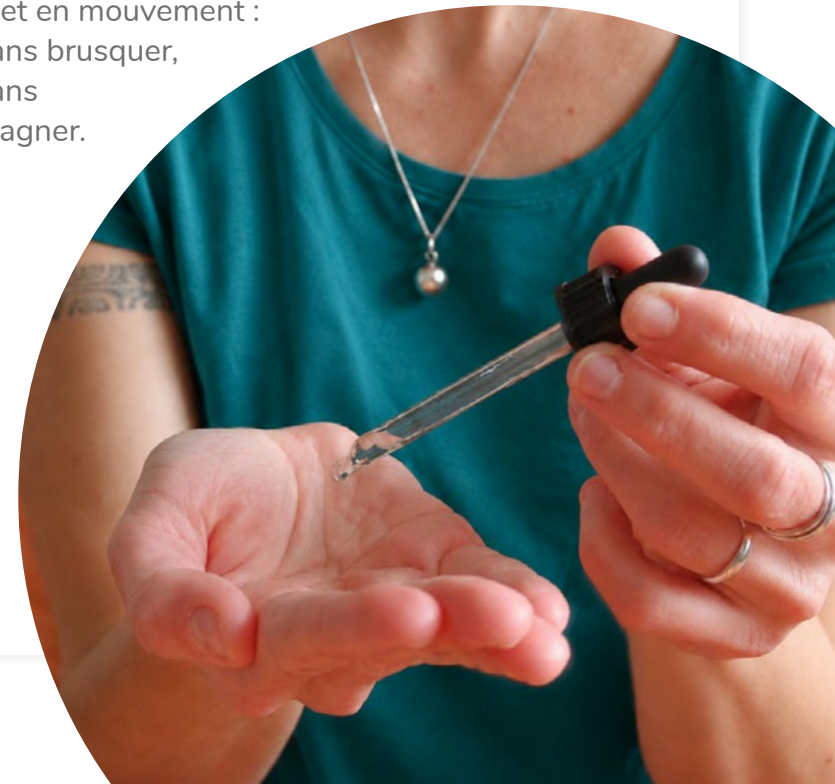
Respecter les fenêtres de **tolérance du système nerveux** : olfaction courte, méditation olfactive, application cutanée, dilution.

4. L'art du choix juste plutôt que des recettes automatiques

Apprendre à proposer l'**huile essentielle juste**, à la bonne personne, au bon moment. Sortir du réflexe "une huile pour un symptôme" pour entrer dans une **écoute** ajustée, sensible et individualisée.

5. Une manière d'accompagner avec présence, subtilité et justesse

Construire un cadre sécurisant, **guider des temps d'olfaction**, respecter la sensibilité et les rythmes de chacun. Soutenir ce qui se met en mouvement : sans brusquer, sans stagner.





NOTRE MÉTHODE D'ACCOMPAGNEMENT EN TROIS TEMPS

SÉCURISER

Réguler et stabiliser
avec les HE ressources

TRANSFORMER

Lever certains blocages
avec les HE à apprivoiser

ÉLARGIR

Ouvrir un espace intérieur plus vaste (le Self)
avec les HE clefs

Une approche nourrie par la Somatic Experiencing® et le modèle IFS® du système familial intérieur.

Ce qui distingue cette transmission

Ici, la rigueur scientifique rencontre
l'intelligence sensible.

La connaissance éclaire le geste et le ressenti.

L'écoute du corps affine le choix.

L'olfaction devient un chemin de
régulation de conscience et de
présence.

Ce qu'en retirent
CELLES ET CEUX QUI ONT
SUIVI LE CURSUS



En tant qu'avocate au profil analytique, il m'a toujours été difficile d'entrer en méditation. Grâce aux huiles essentielles et à la méthode d'Agnès, c'est devenu possible. J'ai découvert qu'une olfaction consciente peut transformer rapidement l'état du système nerveux et aider à dépasser certains blocages émotionnels. C'est une pratique spécifique, qui s'apprend.

Ce chemin mène à une nouvelle qualité de vie, avec un soutien à l'intérieur.

IRYNA K. — Avocate et enseignante de yoga



L'enseignement d'Agnès ne se départit ni de la biochimie ni d'une grande connaissance botanique, tout en intégrant une compréhension fine de l'âme humaine. Suivre son chemin, c'est apprendre sur les huiles essentielles autant que sur soi-même.

PHILIPPE B. — Formateur en aromathérapie scientifique



J'encadre près de 700 agents. À mon retour de formation, mes collaborateurs ont découvert une collègue apaisée, plus ouverte et plus assurée. Je me suis sentie plus stable, plus naturelle, plus à l'écoute.

SABINE I. — Directrice de centre culturel

UN PARCOURS EN 3 MODULES

pour intégrer les huiles essentielles en profondeur

ANCRER, RESENTIR, AGIR

*Sécurité intérieure, conscience corporelle,
puissance d'action*

- Développer le ressenti corporel et la conscience émotionnelle
- Sortir des schémas fusionnels, poser ses limites
- Contacter sa puissance personnelle : réfléchir, décider, agir
- Comprendre les bases de la biochimie aromatique
- Identifier et utiliser les huiles essentielles en toute sécurité

Archétypes explorés :
le Roi / la Reine, l'Enfant intérieur, le Héros

Vous en retirez : des fondations solides pour pratiquer avec confiance et retrouver un ancrage concret.

MODULE 1

ÉQUILIBRER, COMMUNIQUER, CLARIFIER

*Relation, expression,
créativité*

- Soutenir l'équilibre nerveux et ouvrir la respiration
- Développer l'écoute, la communication et la congruence
- Identifier croyances limitantes et conditionnements
- Approfondir les familles aromatiques et leurs usages spécifiques

Archétypes explorés :
le Guérisseur, le Guide, la Visionnaire

Vous en retirez : plus de fluidité relationnelle, de clarté intérieure et de discernement dans le choix des huiles.

MODULE 2

SE RELIER, ACCOMPAGNER, TRANSMETTRE

*Discernement, sens,
posture d'accompagnement*

- Développer lucidité et liberté intérieure
- Construire une séance individuelle avec les huiles essentielles
- Affiner l'ajustement et la posture relationnelle
- Intégrer les dimensions les plus subtiles des huiles essentielles

Archétypes explorés :
la Sagesse, la Mort, la Renaissance

Vous en retirez : une méthode complète pour accompagner avec justesse et à intégrer à vos propres savoir-faire, dans votre vie personnelle ou professionnelle.

Une progression cohérente :
Du corps à la relation.
De la relation à la conscience.
De la conscience à la transmission.

UNE PÉDAGOGIE VIVANTE

rigoureuse et profondément humaine

— APPRENDRE PAR L'EXPÉRIENCE

Les huiles essentielles ne sont pas seulement étudiées : elles sont **rencontrées**.

La pédagogie s'appuie sur l'observation directe de leurs **effets sur le corps, le système nerveux, les émotions et le ressenti**.

Les connaissances botaniques, biochimiques et thérapeutiques prennent alors appui sur une expérience vécue, ce qui favorise **une compréhension durable et incarnée**.

— CONNAÎTRE VRAIMENT PLUTÔT QUE ACCUMULER

Parmi ces HE, une vingtaine sont explorées de manière intime et en profondeur ; les autres viennent enrichir votre palette de pratique. Ici, il ne s'agit pas d'accumuler des références, mais d'**apprendre à connaître réellement les huiles essentielles qui comptent vraiment**.

Les apprentissages acquis peuvent **se tisser naturellement avec vos compétences existantes**, votre métier ou votre pratique actuelle.

— POURQUOI LES OLFATIONS EN AVEUGLE ?

Pendant certaines pratiques, les huiles essentielles sont proposées sans être nommées au préalable.

Ce choix pédagogique permet de **suspendre les attentes mentales**, les souvenirs associés ou les idées préconçues, afin d'**affiner la perception réelle** de ce qui se passe au contact de l'arôme.

Dans cette qualité d'attention, la conscience corporelle et l'intuition s'affinent, et la **dimension psycho-émotionnelle** de l'huile essentielle peut se révéler.

Le ressenti s'éclaire ensuite par les **repères rigoureux** : botanique, biochimie, indications, usages reconnus, précautions d'emploi.

Ici, **la science ne s'oppose pas à l'expérience** : elle la clarifie.





INCLUS PENDANT LA FORMATION

- 20 échantillons d'huiles essentielles offerts
- Supports pédagogiques PDF remis au fil du parcours
- Des huiles essentielles de qualité à découvrir, sentir et expérimenter
- Groupe à taille humaine favorisant les échanges et l'intégration

UN CADRE SÉCURISANT ET RESPECTUEUX DU RYTHME DE CHACUN

L'olfaction peut parfois toucher des zones sensibles : émotions, souvenirs, sensations corporelles ou prises de conscience.

La formation se déroule dans un cadre attentif, progressif et respectueux, pour **accueillir ce qui émerge**, sans brusquer les rythmes.

Cette qualité d'accompagnement est **nourrie par la Somatic Experiencing® et le modèle systémique de l'IFS**, sans que ces approches soient enseignées comme contenu de formation.

Une pédagogie qui relie savoir, ressenti et transformation vécue.

LE SUIVI SE PROLONGE ENTRE LES MODULES ET APRÈS LA FORMATION

Questions-réponses • Communauté Les Essentielles

Groupe d'échange dédié • Supervision individuelle possible

LA TRANSMISSION PORTÉE PAR AGNÈS ADDEY

Fondatrice d'Au Cœur des Essentielles



Autrice du *Grand livre des huiles essentielles, médecine de l'âme et voie d'éveil*, Agnès transmet depuis 2011 une approche singulière de l'aromathérapie : rigoureuse sur le plan scientifique, sensible dans l'expérience humaine, solidement ancrée dans la pratique.

Elle anime des formations en aromathérapie et olfactothérapie auprès de particuliers comme de professionnels, et intervient également en milieu hospitalier, notamment auprès des équipes soignantes en soins palliatifs.

Son travail relie la connaissance des plantes, la régulation du système nerveux, l'écoute du corps et les dynamiques psychiques, afin d'offrir des outils concrets, subtils et profondément humains.

REPÈRES

Depuis 2011 :
15 années de transmission • Près de 250 participant-es formé-es au cursus • Interventions hospitalières (CHU Pontoise, CH Pont audemer) • Autrice publiée • Formation continue depuis 20 ans

Un parcours nourri par la formation continue

- Formation continue en phyto-aromathérapie depuis 2005
- Formation certifiante en Somatic Experiencing® (trauma et système nerveux)
- Cursus complet de psychopraticien IFS® (Internal Family Systems)
- Thérapie relationnelle et dynamique de couple (IFIO)
- Formation en olfactothérapie et approches psycho-corporelles
- Santé humaniste et accompagnement de la naissance

La signature d'Agnès

Une capacité rare à relier la science des huiles essentielles, la finesse du ressenti et la profondeur de l'accompagnement.

Rejoindre

UN PARCOURS TRANSFORMATEUR

— POUR QUI ?

Cette formation s'adresse :

- aux personnes souhaitant intégrer les huiles essentielles dans leur équilibre de vie personnel ou professionnel ;
- aux professionnels du soin, du bien-être et de l'accompagnement ;
- à toute personne en recherche d'une approche sérieuse, sensible et vivante des huiles essentielles.

Aucun prérequis en aromathérapie n'est nécessaire.

Attestation de formation remise en fin de cursus.

3 modules de 4 jours
87 heures en présentiel

Groupe à taille humaine :
12 à 15 participant-es



Centre artistique & culturel du Moulin d'Andé

65 rue du moulin
27430 Andé, Normandie

Module 1 - Du 11 au 14 Février 2027

Module 2 - Du 15 au 18 Avril 2027

Module 3 - Du 17 au 20 Juin 2027

— DATES & LIEU

LE MOULIN D'ANDÉ

Classé Monument historique, le Moulin d'Andé est niché dans un parc de 15 hectares en bord de Seine, à 1h30 de Paris et 45 minutes de Rouen. Il porte une longue histoire de création et de rencontres, restée vivante dans ses murs et son parc.

Il offre un cadre rare, hors du temps, propice à l'intégration et à la présence.

Un cadre idyllique
pour apprendre & se détendre





TARIFS DE LA FORMATION

Pack immersion complète - 2 634 € TTC pour les 3 modules.

Soit 878 € par module : 498 € de formation + 380 € de pension complète, chambre partagée.

Tout est pris en charge - formation, hébergement et restauration - pour que vous puissiez vous concentrer uniquement sur votre apprentissage.

La logistique est assurée par l'association Corps Sensible, qui porte les formations Au Cœur des Essentielles.



TROIS OPTIONS SELON VOTRE CONFORT :

- Pack immersion complète - Chambre partagée :
2 634 € TTC pour les 3 modules
- Pack immersion confort - Chambre individuelle :
2 994 € TTC pour les 3 modules
- Pack sans hébergement :
2 094 € TTC
Comprend : déjeuners, collations et les 3 modules



CE TARIF COMPREND :

- Les 12 journées de formation en présentiel
- L'hébergement au Moulin d'Andé pour les formules résidentielles
- Les repas et les collations
- L'accès au parc
- Les livrets pédagogiques remis au fil du parcours
- Les huiles essentielles présentées
- 20 échantillons offerts
- Le soutien de la communauté *Les Essentielles* entre les modules

MODALITÉS DE RÈGLEMENT

Des facilités de paiement peuvent être mises en place, **jusqu'à 10 mensualités sans frais**. Pour la formule Immersion résidentielle complète (chambre partagée), cela représente **263,40 € par mois**.

Un engagement sincère ne devrait pas être freiné uniquement par la trésorerie du moment.





COMMENT SE PRÉ-INSCRIRE ?

Toute inscription commence par un échange téléphonique de 30 minutes, pour mieux se connaître.

Cet entretien permet :

- d'échanger sur votre projet,
- de répondre à vos questions,
- de nous assurer ensemble que la formation correspond à vos attentes.

PRÊT·E À EN PARLER ?

CONTACT

— *Agnès Addey*



06 61 51 24 83



contact@aucoeurdesessentielles.com



aucoeurdesessentielles



au.coeur.des.essentielles

www.aucoeurdesessentielles.com

Nombre de places limité
12 à 15 participant·es seulement

Organisme de formation enregistré sous le n°23 76 05374 76
(DREETS Normandie)