

ANIMER UNE SEANCE DE RELAXATION OLFACTIVE



Mise à jour 05/2025

Formation en Intra Présentiel - Réf TNM22A

Cette formation s'inscrit dans la continuité des modules consacrés à l'aromathérapie et à l'olfactothérapie. Elle vise à outiller les professionnels pour animer une séance de relaxation olfactive, en s'appuyant sur les bienfaits des huiles essentielles et la puissance de l'odorat sur les émotions. En explorant les dimensions techniques, sensorielles et relationnelles de l'animation, cette journée se veut à la fois pratique, immersive et ressourçante. Elle invite les participants à affiner leur posture, à renforcer leur confiance dans l'usage de l'olfactif, et à créer des espaces de bien-être adaptés aux publics fragiles.

Objectifs de la formation

- Comprendre les conditions favorables à la mise en œuvre d'une séance de relaxation olfactive.
- Acquérir des techniques d'animation adaptées au groupe.
- Mettre en pratique les étapes d'une séance guidée intégrant l'usage d'huiles essentielles.
- Mettre en place une séance de relaxation olfactive.
- Développer une posture bienveillante et professionnelle dans l'animation de groupe.
- Animer une séance de relaxation olfactive.

Contenu

1. Séance guidée de relaxation olfactive (1h)

- Immersion directe via une séance guidée de relaxation olfactive pour les participants.
- Débrief collectif sur les ressentis.

2. Méthodologie de la relaxation olfactive (1h)

- Définition, objectifs et bienfaits spécifiques.
- Les publics ciblés et les indications.
- La place de la relaxation olfactive dans un projet de soin ou d'accompagnement.

3. Animer un groupe en relaxation olfactive (2h)

- Les conditions matérielles et environnementales.
- La posture de l'animateur : voix, rythme, disponibilité émotionnelle.
- Les types de guidage oral : visualisation, respiration, ancrage.
- La gestion des émotions et réactions inattendues des participants.

4. Mise en pratique guidée (3h)

- Travail en binômes :
 - Préparation d'une séance guidée personnalisée.
 - Animation d'une séance complète.
 - Retours et axes d'amélioration.
- Réalisation d'une fiche de séance avec objectifs, déroulé, choix des huiles.



Public
Professionnels du bien-être, médicaux et paramédicaux.

Pré-requis
Avoir suivi la formation « Olfactothérapie dans les soins » incluant l'usage des Quantiques olfactifs

Durée : 1 jour, soit 7 h (en présentiel)

Formateur(trice)
Formateur(trice) spécialisé(e) en aromathérapie

Nombre de participants (intra)
De 2 à 12 personnes

Matériel nécessaire : Quantiques olfactifs, coussins et chaises confortables

Moyens et méthodes pédagogiques et techniques :

- Apports théoriques en pédagogie active
- Immersion sensorielle et expérimentation en groupe.
- Support transmis aux participants par voie numérique
- Annexes reprenant les exercices proposés pendant la formation
- Vidéoprojecteur et ordinateur
- Mise à disposition d'un espace extranet individuel

Modalités et délai d'accès

De 2 à 5 mois en moyenne (nous contacter)

Tarif

Nous contacter pour obtenir un devis personnalisé

Besoin d'un conseil ? d'une information ? d'un devis ?

Vous êtes en situation de handicap ? Contactez-nous

06.09.08.02.20
 contact@cjformation.com
 www.cjformation.com

Carine ANCIAUX
Présidente, Référente handicap
Référente pédagogique et numérique
Aurélie Fauchet et Claire Royer
Assistantes administratives

Dispositif de suivi de l'exécution et d'évaluation des résultats de la formation

