



CURSO DE INTRODUÇÃO À AROMATERAPIA

O Curso de Introdução à Aromaterapia pretende habilitar o público em geral no uso de alguns óleos essenciais e veículos para a sua administração de forma segura, acessível e funcional, de forma a poderem aplicar em si e na sua família em questões comuns do dia-a-dia.

Nesta formação de 3h pretende-se dotar o formando de conhecimentos teórico-práticos básicos, com fundamentação científica, sobre o uso seguro dos óleos essenciais para questões comuns – distúrbios do sono, dores de cabeça, problemas do sono, stress, obstrução nasal - assim como veículos para a sua administração. Cada participante criará uma mistura de óleos personalizada. No final o formando estará apto a aplicar a Aromaterapia a título pessoal.

CARGA HORÁRIA

3 horas

DESTINATÁRIOS

Público geral.

APLICABILIDADE DA AROMATERAPIA

- Distúrbios de saúde no dia-a-dia

OBJETIVOS

- Saber escolher óleo essencial e veículo de qualidade
- Como distinguir um óleo essencial que pode ser usado com fins terapêuticos de um que não pode ser usado para esse objetivo
- Adquirir conhecimentos teórico-práticos de forma a conseguir aplicar a Aromaterapia de forma segura em contexto pessoal



- Adquirir conhecimentos teóricos sobre veículos e óleos essenciais para problemas comuns
- Conhecer e aplicar procedimentos para a formulação de misturas aromaterapêuticas seguras
- Conhecer as indicações, contraindicações e efeitos da aromaterapia

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Módulo 1: Introdução à Aromaterapia - 3h

- O que é Aromaterapia
- Definição de óleos essenciais
- História da Aromaterapia – terapia milenar usada em todo o mundo
- Métodos de extração dos óleos essenciais
- Conceitos básicos para aplicação segura da Aromaterapia
- Formas de aplicação e veículos de aplicação
- Formas de absorção
- KIT Base de Iniciação à Aromaterapia – óleos essenciais para problemas comuns do dia-a-dia – cefaleias, náuseas problemas do sono, stress, fadiga, alterações digestivas, sistema imunitário, sistema respiratório
- Precauções, segurança e armazenamento
- Contraindicações
- Sinergias

Atividade prática

- Formulação de uma mistura aromaterapêutica para uso pessoal

METODOLOGIA DE FORMAÇÃO

Serão expostos diapositivos de conteúdo teórico-prático com interação entre a formadora e os formandos, com apresentação dos respetivos óleos essenciais e veículos



apresentados para que possam experimentar sensorialmente. Em cada módulo será possível ao formando criar uma mistura terapêutica personalizada para uso pessoal e uma mistura terapêutica personalizada para uso profissional ambas de aplicação tópica.

RECURSOS PEDAGÓGICOS

Os participantes receberão digitalmente o manual do curso em pdf e será criado um grupo online de partilha de experiência e onde serão tiradas dúvidas.

RECURSOS MATERIAIS

Os formandos devem apresentar-se à formação com:

- Caderno ou bloco para escrever com caneta
- Roupa confortável

VALOR DO CURSO

40€

Transferência bancária através do IBAN: PT50 0007 0000 0040 5635 4742 3

Só será considerada válida a inscrição no curso após receção do respetivo pagamento.

CURSO INCLUI

- Pasta com Folhas Brancas
- Esferográfica
- Caderno de Apontamentos
- Garrafa de água
- Manual de Introdução ao uso da Aromaterapia
- Formulação prática de uma mistura de óleos essenciais
- Certificado reconhecido pela DGERT emitido pela plataforma SIGO e registo no Passaporte Qualifica



Muito mais que uma escola de formação, somos uma escola que forma o seu sonho.

CONTACTOS

Feel - Formação Profissional Lda - Rua Teresa Jesus Pereira, loja 29A 2560-364 Torres Vedras

261 338 392 | 969 284 188 | geral@feel-fp.com | www.feelfp.pt