



## FORMATION COSMÉTIQUES MAISON ET AROMATHÉRAPIE

---

### Objectif pédagogique

- Acquérir et assimiler les connaissances nécessaires pour créer des cosmétiques et des produits ménagers soi-même.

### Contenu & durée

- 10 modules
- Environ 40 heures



- 100 % distanciel

### **Niveau**

- Tous niveaux
- Certification interne

### **Prérequis technique**

- Ordinateur ou tablette fonctionnelle
  - Connexion internet
-



## PRÉSENTATION DE LA FORMATION

La beauté et les soins du corps occupent une place importante dans nos vies. Du maquillage aux soins jeunesse en passant par l'hydratation et le traitement des problèmes cutanés, chacun se crée sa routine et les cosmétiques occupent une place de choix dans nos salles de bains. Mais qu'y a-t-il dans les produits que nous nous appliquons au quotidien ? Que signifient ces suites de lettres et de chiffres dans la composition ? Est-ce réellement sain à long terme ? Quel que soit la qualité des produits de beauté ou leur prix, il est difficile d'en connaître la nature exacte et leur degré de toxicité dans la durée. Sont-ils des traitements curatifs ou masquent-ils simplement les imperfections ? Toutes les cultures, depuis la nuit des temps, confectionnent des cosmétiques à partir de ce que leur prodigue la nature. Outre le fait d'être bien plus économique, les solutions naturelles sont également bien plus saines et préventives pour la peau, lorsqu'elles sont bien préparées et utilisées. Parce que naturel ne signifie pas sans danger, la formation « Cosmétiques maison et aromathérapie » vous apprend à concocter des recettes beauté adaptées à votre type de peau et aux résultats désirés. Vous y découvrirez comment :

- Sélectionner les plantes les plus adaptées à votre type de peau,
- Préparer des cosmétiques en conservant l'efficacité des principes actifs,
- Adapter votre routine beauté selon vos besoins.

Vous deviendrez un véritable professionnel des cosmétiques au naturel et pourrez concevoir des solutions personnalisées qui respectent à la fois la peau et l'environnement. Vous serez en mesure :

- De fabriquer vos propres produits de maquillage,
- D'adapter vos soins de beauté en fonction des affections, des envies et des saisons,
- De préserver votre santé et votre beauté tout en vous mettant en valeur.

La tendance actuelle revenant à la simplicité, vous serez au top avec des cosmétiques respectueux de l'épiderme et de la planète de manière ludique et responsable.

Au travers de 10 modules débordant d'astuces et de conseils, le « bio it yourself » n'aura plus de secret pour vous, et vous ne vous limiterez pas aux soins corporels. Vous étendez votre démarche écoresponsable à toute la maison avec l'utilisation de solutions naturelles pour nettoyer, désinfecter et parfumer votre intérieur au gré de vos envies et de vos humeurs.

Exploitez les propriétés insoupçonnées des plantes et respirez la santé tout en préservant votre budget.



## PROGRAMME DE FORMATION

### **Module 1 : Pourquoi faire ses produits cosmétiques ou ménagers maison ?**

Découvrez les différences entre un cosmétique ou un produit ménager naturel, bio et un cosmétique ou produit ménager traditionnel. Vous verrez également les substances à éviter et vous apprendrez à décrypter les étiquettes.

- Devenir écoresponsable
- Confectionner soi-même ses cosmétiques
- Les produits ménagers
- Les labels ou appellations biologiques

### **Module 2 : Les particularités de la peau**

Nous allons nous intéresser au rôle de la peau et à sa structure : épiderme, derme et hypoderme.

- Le rôle de la peau et sa structure
- Les différents types de peau
- Examen de la peau
- Les types de peau

### **Module 3 : Les particularités du cuir chevelu**

Ici, vous allez voir la structure et la composition des différents types de cheveux. Les shampoings, les masques, et tous les autres soins que vous appliquez sur vos cheveux seront passés au crible. Nous vous indiquerons les dangers des couleurs, des colorations et des produits pour friser ou lisser les cheveux.

- La structure et la composition du cheveu
- Le cycle de vie du cheveu
- Reconnaître les anomalies des cheveux
- Les colorations et décolorations

### **Module 4 : Les huiles essentielles et leurs propriétés**

Découvrez les huiles essentielles et les bienfaits qu'elles peuvent apporter à ceux qui les utilisent. Nous verrons également les huiles essentielles que vous utiliserez dans vos futures préparations.

- Les bienfaits des huiles essentielles
- L'utilisation des huiles essentielles en cosmétiques



- Conseils d'utilisation

### **Module 5 : Huiles végétales et huiles essentielles**

Dans ce module, nous allons voir ce que les huiles essentielles peuvent apporter sur le plan émotionnel. Nous partirons également à la découverte des huiles végétales et de leurs propriétés notamment pour la peau et les cheveux.

- Les bienfaits des huiles essentielles sur l'état émotionnel
- Huiles végétales
- Hydrolats

### **Module 6 : Les ingrédients de la cosmétique bio**

Découvrons ensemble les beurres végétaux et leurs rôles, mais aussi les différentes vertus des argiles.

- Les beurres végétaux et leurs vertus
- Les différentes formes d'argile
- Les autres ingrédients de la cosmétique bio

### **Module 7 : Les actifs végétaux naturels**

Créez des produits cosmétiques en suivant les recettes listées dans ce module et découvrez le rôle des actifs végétaux naturels, des exfoliants, des émulsifiants ou encore celui des conservateurs naturels.

- Actifs végétaux
- Réaliser des exfoliants naturels
- Confectionner des émulsifiants
- Les bases lavantes neutres
- Les conservateurs naturels

### **Module 8 : Les recettes – 1<sup>re</sup> partie**

Attardons-nous un moment sur les règles d'hygiène à respecter et le matériel à acquérir pour réaliser vous-même les recettes.

- Les règles d'hygiène et le matériel
- Les produits pour le visage
- L'hygiène du corps



- Les recettes pour le corps

### **Module 9 : Les recettes – 2<sup>e</sup> partie**

Découvrez des recettes de produits cosmétiques pour votre visage, votre corps, vos mains, vos pieds et vos cheveux. Des recettes pour vous relaxer, ou vous redynamiser, vous sont également proposées. Soulagez également les petits maux du quotidien.

- Les recettes pour les cheveux
- Fabriquer son propre maquillage
- Les produits bien-être
- Les produits pour les bébés et les enfants
- Soulager les maux quotidiens

### **Module 10 : Recettes de produits ménagers**

Réalisez vous-même vos produits ménagers pour une parfaite hygiène de votre habitation.

- Les produits naturels
  - Recettes de produits ménagers maison
  - Les ingrédients essentiels
  - Bonus
-