



ATELIERS D'HERBORISTERIE – Programme 2022- 2023

OBJECTIFS

S'approprier ou se réapproprier les savoirs naturels des plantes médicinales pour soigner les petits maux du quotidien, sous leurs formes les plus naturelles : plantes sèches, hydrolats et huiles essentielles.

PROGRAMME

40 plantes dont 15 huiles essentielles, 10 préparations
10 heures de théorie, 10 heures de travaux pratiques, 6 heures d'auto-massage bien-être
10 heures d'observation sur le terrain

1/ Entrez dans l'hiver – 3 ateliers de 2 heures – 8 octobre 2022

Stimuler l'organisme pour une meilleure immunité
10 plantes médicinales : leur description, leurs propriétés et comment les utiliser
Réalisation d'une tisane stimulante et d'un baume pectoral
Séance d'auto-massage stimulant l'immunité

2/ Sommeil et gestion du stress – 3 ateliers de 2 heures – 21 janvier 2023

Comment favoriser le sommeil
La compréhension des mécanismes de stress et leurs impacts
10 plantes médicinales du système nerveux : leur description, leurs propriétés et comment les utiliser
Réalisation d'une tisane sommeil et d'une dilution huileuse détente
Séance d'auto-massage détente

3/ Bien-être musculaire et articulaire – 3 ateliers de 2 heures – 11 mars 2023

Comment prévenir et corriger les atteintes articulaires, analyse des surcharges
8 plantes médicinales du système ostéo-articulaire : leur description, leurs propriétés et comment les utiliser
Réalisation d'une tisane et d'une dilution huileuse
Séance d'auto-massage détente musculaire

4/ Sortie botanique sur une forêt nourricière en construction – journée complète – 14 mai 2023

Forêt nourricière : principe et mise en œuvre
Reconnaissance de plantes médicinales et comestibles
Recettes à base de plantes sauvages

5/ Les plantes amies de la femme – journée complète – 3 juin 2023

Les hormones féminines : leurs effets, leur évolution de la puberté à la ménopause
Les conséquences d'une mauvaise balance hormonale, les sources de déséquilibre
Les phytoestrogènes et les xénoestrogènes
10 plantes médicinales du système hormonal : leur description, leurs propriétés et comment les utiliser
Reconnaissance sur le terrain (sortie au jardin)
Réalisation d'une tisane et d'un macérat huileux

6/ Les plantes des petits bobos et de la peau – 17 juin 2023

10 plantes médicinales des petits bobos et de la peau : leur description, leurs propriétés et comment les utiliser
Maîtriser la transformation des plantes en macérats huileux, alcoolatures et cataplasmes.
Apprenez à créer votre pharmacie naturelle
Reconnaissance sur le terrain (sortie au jardin)
Réalisation d'un baume réparateur et d'une alcoolature anti-saignements

Pré-requis :
Avoir 18 ans –
tous publics

6 jours
36 heures

3 à 10 personnes

Dates

8 octobre 2022
21 janvier 2023
11 mars 2023

14 mai 2023
3 juin 2023
17 juin 2023

Tarifs

Atelier de 2h : 30€
Journée : 90€
Journée
botanique : 60€

Tarifs
préférentiels
sur pré-inscription

Voir fiche
d'inscription

450€ les 6 jours

Lieux

15 rue Robert
Saint-Etienne

Sur le terrain