

Exemples de modules pour l'entreprise

- 1) L'herboristerie (5 jours)
- 2) Gestion du stress et de la fatigue (5 jours)
- 3) Alimentation biologique et santé (3 jours)
- 4) Les algues marines (2 jours)

Connaissance et utilisation des plantes aromatiques, médicinales, condimentaires

Formation sur 5 jours

- 1er jour : Connaissance des principales familles de plantes aromatiques
Reconnaissance sur le terrain
- 2ème jour : Utilisation des différentes parties d'une plante : feuilles, fleurs, racines, graines
- 3ème jour : Interactions du végétal sur le corps humain
- 4ème jour : Les plantes de l'immunité - Connaissance de l'aromathérapie
- 5ème jour : Atelier pratique - Fabrication d'une pommade

Gérer son stress, son sommeil et sa fatigue

Formation sur 5 jours

- 1er jour : Le stress - Définition - Alimentation
- 2ème jour : Le stress - Les plantes - Atelier huile de massage
- 3ème jour : Travail sur soi par les élixirs floraux du Dr Bach
- 4ème jour : Le sommeil
- 5ème jour : La fatigue

Alimentation et santé

Formation sur 3 jours

- 1er jour : Physiologie digestive
Equilibre alimentaire
- 2ème jour : Les différents types de cuisson avec France Lemonnier
- 3ème jour : Plaisir dans l'assiette
Réalisation d'un buffet

Les algues marines

Formation sur 2 jours

- 1er jour : Etude et récolte des algues marines à marée basse
- 2ème jour : Réalisation d'un alguier et différentes utilisations des algues

Nous restons à votre disposition pour vous rencontrer et mettre en place d'autres contenus de formation