

## Sorties botaniques (suite)

La sortie : 6 €\*

|                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| <b>Plantes de l'époque d'Anne de Bretagne</b><br>Redécouvrez les plantes auxquelles avaient recours les gens d'Église et le peuple à l'époque de la Duchesse Anne pour se nourrir, se soigner et se vêtir.                                | Micheline MALABOUS<br><b>Samedi 01/07 à 14h</b><br>Quimper             |
| <b>Vallée du Trobodec</b><br>En un seul site, venez observer les espèces végétales de milieux diversifiés (humides et littoraux).                                                                                                         | Yves LE GALL<br><b>Samedi 26/08 à 14h</b><br>Guimaëc                   |
| <b>Plantes du Lac du Drennec</b><br>Partez à la découverte des plantes de l'étiage et autres plantes de rives.                                                                                                                            | Cécile BOUREL<br><b>Dimanche 10/09 à 14h</b><br>Communa                |
| <b>Sortie ethno-botanique en breton</b><br>Ce que le nom breton des plantes dit de leurs usages traditionnels populaires. L'histoire des Bretons au travers de leur relation aux plantes. Les vertus des végétaux pour soigner les corps. | Florence CREACHCADEC<br><b>Dimanche 17/09 à 14h</b><br>Plounéour Menez |
| <b>Chemin du patrimoine</b><br>Découvrez le circuit de Plounéour Menez et son jardin de plantes aromatiques et médicinales indigènes. Observez les plantes et appréhendez leurs vertus, leurs utilisations.                               | Christophe FAVROT<br><b>Dimanche 17/09 à 14h</b><br>Plounéour Menez    |
| <b>Baies sauvages alimentaires et toxiques</b><br>Apprendre à connaître les baies dans notre environnement local pour ne pas se tromper et échapper aux similitudes visuelles de certains végétaux.                                       | Micheline MALABOUS<br><b>Vendredi 6/10 à 14h</b><br>Plounéour Menez    |

## Cycles de formations

Tarifs consultables sur notre site web\*\*

| THÈME                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | DATES / LIEUX                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Aromathérapie pratique – niveau 1</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Du lundi 13 au vendredi 17/03</b><br>Plounéour Menez                                                                                                                             |
| <b>Matinées botaniques</b><br>La botanique pour le plus grand nombre, une matinée pour un thème : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Appareil végétatif</li> <li>• Fleurs et inflorescences</li> <li>• Fruits et graines, multiplication végétative</li> <li>• Diagnostic d'un végétal, notions de systématique, usage d'une flore et d'une clé de détermination</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Samedi 25/03</b></li> <li>• <b>Samedi 08/04</b></li> <li>• <b>Samedi 22/04</b></li> <li>• <b>Samedi 6/05</b></li> </ul> Plounéour Menez |
| <b>Herboristerie pratique - 19/06 &gt; 23/06</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Du lundi 19 au vendredi 23/06</b><br>Plounéour Menez                                                                                                                             |
| <b>Herboristerie pratique - 18/09 &gt; 22/09</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Du lundi 18 au vendredi 22/09</b><br>Plounéour Menez                                                                                                                             |
| <b>Aromathérapie pratique – niveau 1</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Du lundi 9 au vendredi 13/10</b><br>Plounéour Menez                                                                                                                              |
| <b>Aromathérapie pratique – niveau 2</b><br>(participation préalable au niveau 1 nécessaire)                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Du lundi 6 au vendredi 10/11</b><br>Plounéour Menez                                                                                                                              |
| <b>Systèmes de santé et herboristerie pratique</b><br>Cycle du samedi, un samedi par mois, 9 journées                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Du 18/11 à 07/2018</b><br>Plounéour Menez                                                                                                                                        |
| <b>Systèmes de santé et herboristerie pratique</b><br>Cycle du lundi, un lundi par mois, 9 journées                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Du 20/11 à 07/2018</b><br>Plounéour Menez                                                                                                                                        |

## École Bretonne d'Herboristerie Cap Santé

Depuis 25 ans, les objectifs de l'association sont :

- de transmettre la connaissance des plantes
- de s'alimenter sainement pour bien se porter
- de créer un lien durable avec le végétal et la terre.

Fortement ancrée dans son territoire, l'association œuvre à la valorisation, la transmission des savoirs et savoir-faire populaires. L'Ecole Bretonne d'Herboristerie a ainsi ouvert ses portes en 2013 et adhère à la Fédération Française des Ecoles d'Herboristerie.

Outre les formations qui vous sont ici proposées, nous élaborons sur demande, des actions de formations pour toute structure (entreprises et institutions, comité d'entreprise, associations...).

N'hésitez pas à nous contacter.



Ty Boul'Ouarn - 29410 Plounéour-Menez  
Bretagne - France  
Tél. 02 98 78 96 91  
capsante29@orange.fr  
**www.capsante.net**  
Permanence secrétariat :  
Les lundis, mardis, jeudis et vendredis  
de 9h à 12h30 et de 13h à 16h

Association loi 1901 - n° de siret 40257330700038  
N° déclaration d'activité prestataire de formation : 53 29 08228 29

## École Bretonne d'Herboristerie Cap Santé



## Formations 2017



*Fraxinus excelsior*  
Frêne

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

dynamo + DÉCEMBRE 2016 Imprimé sur papier certifié PEFC "promouvoir la gestion durable des forêts" - PEFC/10-31-1614

À remplir et à retourner à : ÉCOLE BRETONNE D'HERBORISTERIE -  
CAP SANTÉ - Ty Boul'Ouarn - 29410 Plounéour-Ménez

Nom et prénom : \_\_\_\_\_  
Adresse : \_\_\_\_\_  
CP : \_\_\_\_\_  
Ville : \_\_\_\_\_  
Tél. : \_\_\_\_\_  
E-mail : \_\_\_\_\_  
Profession : \_\_\_\_\_

Pour vous inscrire aux formations, cochez les dates choisies.

Journées de formation (55 €, repas compris sauf 1/04, 2/04, 30/09)\*

|                                       | Dates                                   |
|---------------------------------------|-----------------------------------------|
| • Grossesse, nutrition de la mère     | <input type="checkbox"/> 6/02           |
| • Le lacto-fermenté                   | <input type="checkbox"/> 18/02          |
| • Week-end Algues (nous consulter)    | <input type="checkbox"/> 01/04 et 02/04 |
| • Créer son jardin de PAM             | <input type="checkbox"/> 10/04          |
| • Gemmothérapie                       | <input type="checkbox"/> 06/05          |
| • Connaître les fleurs comestibles    | <input type="checkbox"/> 20/05          |
| • La biodynamie au jardin             | <input type="checkbox"/> 09/09          |
| • Journée enfants-parents (60 €)      | <input type="checkbox"/> 30/09          |
| • La ménopause                        | <input type="checkbox"/> 30/10          |
| • Les agrumes, famille des Rutacées   | <input type="checkbox"/> 04/11          |
| • Cuisine végétarienne                | <input type="checkbox"/> 27/11          |
| • Systèmes lymphatique et immunitaire | <input type="checkbox"/> 04/12          |

Ateliers (35 €)\*

|                                                 | Dates                          |
|-------------------------------------------------|--------------------------------|
| • Cosmétique au naturel                         | <input type="checkbox"/> 23/01 |
| • Les mycoses                                   | <input type="checkbox"/> 25/03 |
| • Jardins urbains                               | <input type="checkbox"/> 22/04 |
| • Les infections urinaires                      | <input type="checkbox"/> 29/05 |
| • Déshydratation des fruits, légumes et plantes | <input type="checkbox"/> 03/06 |
| • Macérats huileux                              | <input type="checkbox"/> 03/07 |
| • Kombucha                                      | <input type="checkbox"/> 30/09 |
| • Cynorrhodon                                   | <input type="checkbox"/> 28/10 |
| • Vinaigre médicinaux                           | <input type="checkbox"/> 25/11 |
| • Soulager la migraine de façon naturelle       | <input type="checkbox"/> 02/12 |

Sorties botaniques (6 €)\*

|                                                  | Dates                          |
|--------------------------------------------------|--------------------------------|
| • Sortie familiale enfants-parents - 10 €/adulte | <input type="checkbox"/> 09/04 |
| • Plantes du bord de mer en Finistère nord       | <input type="checkbox"/> 14/05 |
| • Plantes du bord de mer en Finistère sud        | <input type="checkbox"/> 03/06 |
| • Découverte des plantes vertueuses des talus    | <input type="checkbox"/> 18/06 |
| • Plantes d'Anne de Bretagne                     | <input type="checkbox"/> 01/07 |
| • Vallée du Trobodec                             | <input type="checkbox"/> 26/08 |
| • Plantes du Lac du Drennec                      | <input type="checkbox"/> 10/09 |
| • Sortie ethno-botanique en breton               | <input type="checkbox"/> 17/09 |
| • Chemin du patrimoine                           | <input type="checkbox"/> 17/09 |
| • Les baies sauvages alimentaires et toxiques    | <input type="checkbox"/> 06/10 |

\*Ces formations doivent être réglées à l'avance (un chèque par stage) et sont remboursables jusqu'à 10 jours avant la formation en cas de désistement.

Cycles de formation\*\*

|                                                         | Dates                                         |
|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| • Aromathérapie pratique – niveau 1                     | <input type="checkbox"/> 13/03 › 17/03        |
| • 4 Matinées botaniques                                 | <input type="checkbox"/> 25/03 › 06/05        |
| • Herboristerie pratique                                | <input type="checkbox"/> 19/09 › 23/09        |
| • Aromathérapie pratique – niveau 1                     | <input type="checkbox"/> 09/10 › 13/10        |
| • Aromathérapie pratique – niveau 2                     | <input type="checkbox"/> 06/11 › 10/11        |
| • Systèmes de santé et herboristerie pratique - Samedis | <input type="checkbox"/> 18/11/2017 › 07/2018 |
| • Systèmes de santé et herboristerie pratique - Lundis  | <input type="checkbox"/> 20/11/2017 › 07/2018 |

L'adhésion de 15 euros à Cap Santé du 1<sup>er</sup> janvier au 31 décembre 2017 est obligatoire, sauf pour les sorties botaniques.

\*\*Versement de 150 euros d'arrhes pour réservation, remboursables jusqu'à 30 jours avant la date de formation.

Chèques vacances et cartes Cézam acceptés. Tarifs réduits sur justificatifs, détail consultable sur notre site.

## Journées de formation

Journées de formation de 9h à 17h30 - 55 €\* (repas compris)

| THÈME                                                                                                                                                                                                                                                                              | INTERVENANTS<br>DATES / LIEUX                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Grossesse, nutrition de la mère et du bébé, allaitement</b><br>Quelle alimentation privilégier ? Quelles plantes, vitamines et minéraux peuvent aider l'organisme à subvenir aux besoins de maman et de bébé.                                                                   | Muriel DURAND<br><b>Lundi 06/02</b> Plounéour Ménez                                                                          |
| <b>Le lacto-fermenté : les avantages pour la santé</b><br>Comment le faire facilement à la maison et comment l'utiliser au quotidien ? Illustration au cours du repas confectionné et partagé ensemble.                                                                            | Catherine BETHMONT<br><b>Samedi 18/02</b> Plounéour Ménez                                                                    |
| <b>Week-end algues</b><br><b>Jour 1</b> : écologie des algues, techniques de récolte et réglementation...<br><b>Jour 2</b> : les algues et l'alimentation santé, algues et cosmétologie                                                                                            | Florence CREACHCADEC<br><b>Samedi 01 et Dimanche 02/04</b><br>Nous consulter                                                 |
| <b>Créer son jardin de plantes aromatiques et médicinales</b><br>Pour apprendre à choisir ses plantes, leur lieu d'implantation, l'exposition ? Venez également découvrir les techniques de multiplication.                                                                        | Isabelle CHAILLOU<br><b>Lundi 10/04</b> Guiclan                                                                              |
| <b>Gemmothérapie</b><br>Pour mesurer l'intérêt des bourgeons dans la préservation de la santé : reconnaissance botanique sur le terrain, apports scientifiques et réalisation pratique de macérat glyciné.                                                                         | Christophe FAVROT<br><b>Samedi 06/05</b> Plounéour Ménez                                                                     |
| <b>Connaître les fleurs comestibles</b><br>Apprendre à identifier ces fleurs, les cueillir au jardin ou dans la nature en toute sécurité. Préparation et dégustation de recettes de saison.                                                                                        | Micheline MALABOUS<br><b>Samedi 20/05</b> Plounéour Ménez                                                                    |
| <b>La biodynamie au jardin</b><br>Par une approche pragmatique, définir la biodynamie et ses objectifs. Appréhender les notions de forces et de matières. Connaître le calendrier des semis, les préparations, la dynamisation.                                                    | Jacques RIVOALAN<br><b>Samedi 09/09</b> Plounéour Ménez                                                                      |
| <b>Journée spéciale enfants-parents - Reconnaissance des plantes</b><br>Venez partager une journée ludique avec votre enfant en découvrant les plantes de votre environnement. Apprendre à sécher les plantes, à réaliser un herbier.                                              | Anne CALVARIN<br><b>Samedi 30/09</b> Plounéour Ménez<br>Tarif 60 € pour 1 adulte et 1 enfant + 5 € par enfant supplémentaire |
| <b>La ménopause</b><br>C'est le moment de réajuster avec bienveillance sa manière de vivre, de s'alimenter. Découverte des plantes compagnes de cette étape de la vie.                                                                                                             | Florence LE BRUN<br><b>Lundi 30/10</b> Plounéour Ménez                                                                       |
| <b>Les agrumes ou connaître la famille des Rutacées</b><br>Etude botanique, intérêts, propriétés et usages alimentaires de l'orange, du citron et du pamplemousse. Réalisation de préparations : confiture d'orange, méli-mélo d'agrumes, crème de citron, orangettes au chocolat. | Micheline MALABOUS<br><b>Samedi 04/11</b> Plounéour Ménez                                                                    |
| <b>Cuisine végétarienne des légumes d'hiver</b><br>Concevoir et réaliser un repas végétarien équilibré avec les légumes d'hiver. Apport théorique sur le végétarisme.                                                                                                              | Catherine BETHMONT<br><b>Lundi 27/11</b> Plounéour Ménez                                                                     |
| <b>Système lymphatique et système immunitaire</b><br>Pour comprendre ces systèmes afin de se défendre contre les maladies. Venez découvrir les aliments, les minéraux, les plantes aromatiques et médicinales destinés à soutenir l'activité de la réponse immunitaire.            | Marie-Jo FOURES<br><b>Lundi 04/12</b> Plounéour Ménez                                                                        |

## Ateliers

De 14h à 17h - 35 €\*

| THÈME                                                                                                                                                          | INTERVENANTS -<br>DATES / LIEUX                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| <b>Cosmétique au naturel</b><br>Apprendre à confectionner soi-même ses principaux produits cosmétiques à partir de produits sains, économiques et accessibles. | Muriel CHARLIER-KERBIGUET<br><b>Lundi 23/01</b> Plounéour Ménez |

## ANNÉE 2017

|                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| <b>Les mycoses</b><br>Gênantes, douloureuses, récurrentes, les mycoses et leurs désagréments peuvent être améliorés par l'alimentation et des plantes de santé. Réalisation d'une crème anti-fongique.                                                | Jacqueline MERCIER<br><b>Samedi 25/03</b> Plounéour Ménez        |
| <b>Jardins urbains</b><br>La culture sur balcon terrasse ou murs requiert des conditions particulières de mise en œuvre. Cet atelier vous propose un inventaire des matériels, techniques et matériaux pour réussir vos cultures.                     | Philippe MUNIER<br><b>Samedi 22/04</b> Plounéour Ménez           |
| <b>Infections urinaires</b><br>Quelles réponses apporter aux cystites et infections urinaires communes ? Comment s'en prémunir et les traiter ?                                                                                                       | Muriel DURAND<br><b>Lundi 29/05</b> Plounéour Ménez              |
| <b>Déshydratation des fruits, légumes et plantes</b><br>Quels sont les Intérêts de ce moyen de conservation ? Mode opératoire et dégustation de chips, cuirs de fruits et pâtes de fruits.                                                            | Jacqueline MERCIER<br><b>Samedi 03/06</b> Plounéour Ménez        |
| <b>Macérats huileux</b><br>Des alliés précieux pour notre peau, simples à réaliser. Venez découvrir leurs vertus et leurs secrets de fabrication.                                                                                                     | Muriel DURAND<br><b>Lundi 03/07</b> Plounéour Ménez              |
| <b>Kombucha</b><br>Pour tout savoir du processus de fermentation, de la composition de la boisson, ses propriétés et bienfaits pour la santé.                                                                                                         | Christophe FAVROT<br><b>Samedi 30/09</b> Plounéour Ménez         |
| <b>Cynorrhodon</b><br>Découverte de l'intérêt du fruit de l'églantier en herboristerie grâce à une reconnaissance et une cueillette. Réalisation pratique.                                                                                            | Christophe FAVROT<br><b>Samedi 28/10</b> Plounéour Ménez         |
| <b>Vinaigre médicinaux</b><br>De quoi s'agit-il ? Quels sont leurs usages et leurs bienfaits ? Vous mettrez en pratique les réponses à ces questions en fabriquant un « vinaigre des quatre voleurs ».                                                | Cécile BOUREL<br><b>Samedi 25/11</b> Plounéour Ménez             |
| <b>Soulager la migraine de façon naturelle</b><br>Qu'est-ce que la migraine ? Quels en sont les différents types et les causes ? Comment trouver des solutions naturelles à ce problème grâce à une alimentation adaptée et aux plantes médicinales ? | Muriel CHARLIER-KERBIGUET<br><b>Samedi 02/12</b> Plounéour Ménez |

## Sorties botaniques

6 €\* (sauf 09/04)

| THÈME                                                                                                                                                                                                                                  | INTERVENANTS -<br>DATES / LIEUX                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Sortie familiale à destination des enfants et de leurs parents</b> pour découvrir de manière ludique les plantes comestibles et médicinales. Nous terminerons par un petit goûter champêtre (enfants à partir de 5/6 ans).          | Cécile BOUREL<br>Tarif 10 € par adulte<br><b>Dimanche 09/04 à 14h</b> Plounéour Ménez |
| <b>Plantes de bord de mer en Finistère Nord</b><br>Découverte des plantes de différents biotopes. Détermination des principales familles botaniques et compréhension des usages culinaires ou médicinaux.                              | Annie LE FÉ<br><b>Dimanche 14/05 à 14h</b> Santec                                     |
| <b>Plantes de bord de mer en Finistère Sud</b><br>Apprendre à les reconnaître, à les cueillir dans le respect de l'environnement et de la réglementation. Dégustations autour des plantes cueillies.                                   | Micheline MALABOUS<br><b>Samedi 03/06 à 14h</b> Concarneau                            |
| <b>Découverte des plantes vertueuses des talus</b><br>Pour reconnaître les plantes médicinales des talus et parler de leurs utilisations, des principes d'une récolte respectueuse. Détermination des principales familles botaniques. | Annie LE FÉ<br><b>Dimanche 18/06 à 14h</b> Roscoff                                    |