HERBORISTERIE PRATIQUE

Sans prérequis

Ce stage s'adresse aux :

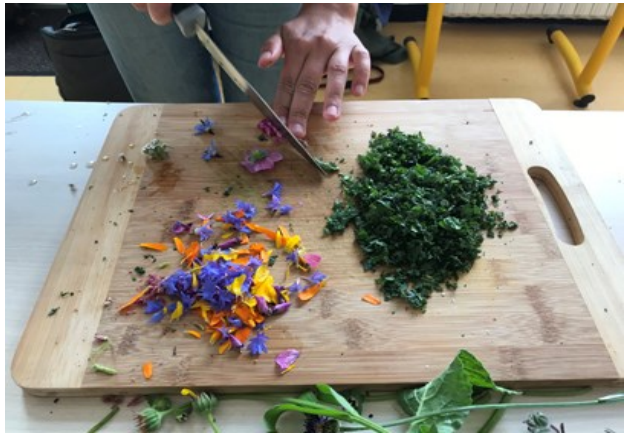
- professionnels de santé
- producteurs de plantes aromatiques et médicinales
- personnels des magasins biologiques et diététiques
- professionnels de l'éducation à l'environnement

également à tous ceux qui souhaitent acquérir des connaissances pratiques sur les plantes aromatiques et médicinales.

Objectifs

Par une pédagogie active, ce stage permet de découvrir et d'acquérir des connaissances en botanique afin d'intégrer les bases d'une herboristerie pratique.

Groupe de 10 à 17 personnes maximum



Un stage d'approfondissement est proposé par la suite...

PROGRAMME : de la récolte aux usages

Jour 1 : Qu'est-ce que l'herboristerie ?

Notions de base, introduction à l'herboristerie : intérêts et usages
Visite chez un producteur, cueillette, séchage, transformation, qualité de la plante
Etude de 2 grandes familles de plantes aromatiques et médicinales : Astéracées, Lamiacées et pour les découvrir sur le terrain : **sortie botanique**

Table de découverte des plantes sèches
Utilisation des différentes parties d'une plante : feuille, fleurs, racines, graines
Atelier : infusion, décoction, macération huileuse à partir des plantes fraiches

Jour 2 : Quelles plantes sont les "amies de la peau"?

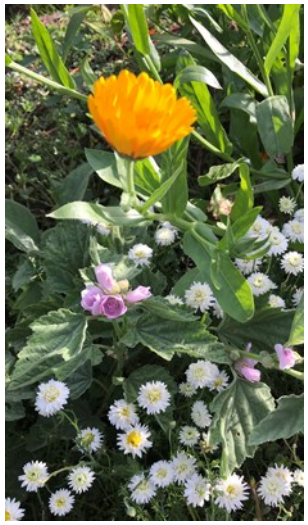
Etude de plantes ayant un intérêt spécifique sur la peau :
Bardane, pensée sauvage, calendula, camomille

Atelier : étude de supports pour créer un produit de soin
A partir des plantes étudiées : réalisation d'une huile ou d'une crème apportant une réponse à une problématique donnée : acné, eczéma...

Jour 3 : Récolte des herbes sauvages et plantes aromatiques

Sortie botanique sur le terrain et récolte de plantes :
pissenlit, plantain, orties, lierre terrestre...
Présentation d'une table de découverte de plantes sauvages
Identification et étude de leurs usages.

Atelier : réalisation de pesto, fabrication de dessert à partir des herbes récoltées, recettes



Jour 4 : Une trousse de secours ?

Que mettre dans la trousse de secours ?
Présentation des produits élaborés pour composer la trousse :
teinture, pommade, macération huileuse.
Etude de plantes aromatiques et médicinales : arnica, millepertuis...

Atelier : Fabrication d'une teinture, étude des ingrédients, technique de réalisation, conservation, modes d'utilisation.

Jour 5 : Quelles plantes médicinales pour les problématiques du système digestif ?

Identifier les problématiques du système digestif : brûlures d'estomac, crampes, indigestion constipation… et adapter une réponse à ses dérèglements
Etude de plantes : angélique, menthe, camomille, thym, rose…

Etude de plantes : guimauve, mauve, radis noir
Atelier : Réalisation de mélanges de plantes en synergie

Synthèse et bilan de la formation

Dates :

Du lundi 8 au 12 juin 2020
ou
Du lundi 7 au 11 septembre 2020

Horaires :

9 h 00 - 17 h 30
(5 journées de 7 heures, soit 35 heures)

Pensez à prendre des bottes, un ciré et un tablier...

Lieu :

GPS latitude : 48.439511 longitude : -3.889618
Rue Jules Ferry—29410 Plounéour-Ménez
Finistère Bretagne

Tarifs sans hébergement :

500.00 €* Tarif personnel
632.50 €* Tarif formation continue
425.00 €* Tarif réduit (demandeur d'emploi & étudiant sur justificatif)

***+ Etre à jour de son adhésion annuelle 15.00 €**
(du 1 janvier au 31 décembre)

Ce tarif comprend les 5 jours de formation et les repas de midi.

Financement :

Nos stages peuvent être pris en charge dans le cadre de la formation professionnelle.
Numéro de déclaration d'activité prestataire de formation : 53 29 08228 29
N° Siret : 40257330700046

Bulletin de pré-inscription :

Téléchargeable sur notre site internet :
www.capsanté.net
onglet formation professionnelle courte
ou disponible sur simple appel téléphonique
Tél. 02 98 78 96 91 ou Port. 07 66 80 83 48

Accès :

Par **train** : arrêt gare de **Morlaix**
Par **avion** : aéroport de **Brest Guipavas**

NOUVELLE ADRESSE

Pour tout autre renseignement et inscription :

Ecole Bretonne d'Herboristerie – Cap Santé

Rue Jules Ferry—29410 Plounéour-Ménez
Tél. 02 98 78 96 91—Port. 07 66 80 83 48

Mail : capsante29@orange.fr
Site internet : www.capsante.net

Association Loi de 1901 - N° Siret 402 573 307 00046- N° déclaration d'activité 53090822829 - Merci de ne pas jeter à terre ce papier recyclable

Ecole Bretonne Herboristerie
CAP SANTÉ

HERBORISTERIE PRATIQUE

Connaissance et usages
des plantes aromatiques et médicinales

Calendula Officinalis

Plounéour-Ménez

du 8 au 12 juin 2020
ou
du 7 au 11 septembre 2020