

STAGE D'ETE

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, médicinales et à parfum.

Objectif

***Le monde végétal réveille nos 5 sens
qui nous aident à appréhender la complexité
sensorielle du monde qui nous entoure.***

Groupe de 10 à 17 personnes maximum

Pensez à...

Hébergement :



Pensez à réserver assez tôt vos hébergements car en période estivale, ils sont vite complets.
Une liste détaillée peut vous être fournie...

Prendre des bottes, un ciré et un tablier...

PROGRAMME : Eveil des sens...



Jour 1 : Le goût

Les différentes saveurs en bouche réveillent les papilles gustatives.

Incidence des goûts sur l'organisme selon la Médecine Traditionnelle Chinoise

Sortie sur le terrain et **cueillette** de plantes.

Présentation d'une table de découverte avec les principales plantes récoltées.

Exercices sur les **saveurs** : acide, amer, piquant, salé, sucré.

Jour 2 : L'odorat

**Les parfums, les odeurs, les divers arômes chatouillent nos narines
Et stimulent notre mémoire.**

Présentation de plantes stimulant les cellules olfactives

Etude de plantes riches en arômes ayant une action directe sur le bulbe olfactif

Au XVIII^{ème} siècle, Linné définit les odeurs que l'homme pouvait identifier :

l'odeur aromatique des œillets, de la lavande, l'odeur suave de la rose,

l'odeur caractéristique du musc et du géranium exotique,

l'odeur soufrée de l'ail, l'odeur fétide de l'œillet d'Inde,

et l'odeur nauséuse de la scrofulaire noueuse...

Jour 3 : L'ouïe

L'ouïe, un sens lié à la communication et à l'inconscient. Le monde est vibrations.

Découverte de notre écoute humaine : décodage par le cerveau du son et de la voix.

Voyages sonores variés : écoute en 3D, installation binaurale, échos de la nature...

Le son, outil de soin : **promenade** extérieure, bol tibétain, tambour...

Expériences via la voix pour produire des vibrations sonores apaisantes.

Moment de **concert** (harpe & chant), relaxation en pleine nature si le temps le permet.



Jour 4 : La vue

**La lumière, les ombres, les formes, les couleurs s'impriment à l'arrière de notre rétine
et informent le système nerveux**

Aiguiser le regard, l'attention; s'approprier le sens du détail et les subtilités du vivant.

Prendre plaisir à découvrir, redécouvrir et stimuler l'imaginaire.

Atelier pratique : cueillette et travail sur dessin botanique.

Jour 5 : Le toucher

Le toucher caresse la peau et apporte détente, apaisement et conscience de soi.

Prendre soin de soi...

Découverte et étude des plantes, huiles végétales et hydrolats amis de la peau.

Qu'est-ce que le toucher ? Exercices pratiques.

Atelier : réalisation d'une crème cosmétique adaptée à votre peau.

Synthèse et bilan de la formation

Dates :

Du lundi 13 au vendredi 17 juillet 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

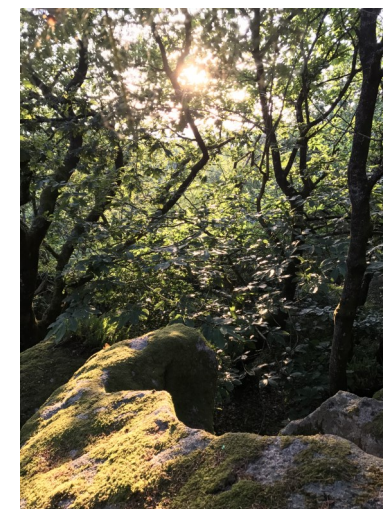
Mail : capsante29@orange.fr

Site internet : www.capsante.net



EVEIL DES SENS...

Venez explorez vos sens au travers du
monde végétal et ses mystères poétiques



"Les parfums, les couleurs et les sons se répondent."

Charles BAUDELAIRE

Plounéour-Ménez

du 13 au 17 juillet 2020