

## Semaines et cycles\*

THÈMES / DURÉE	TARIF PERSONNEL*	DATES / LIEUX
<b>Stage Élixirs Floraux</b> Objectif: Ce stage apportera des réponses sur les méthodes de préparation des élixirs floraux à partir de la connaissance du végétal. Il permettra d'utiliser les élixirs en fonction des états émotionnels de la personne.	200€	<b>vendredi 19 et samedi 20/06/2020</b> 2 jours Plouñéour-Ménez
<b>Semaine Herboristerie pratique</b> (deux sessions proposées) Objectif: De la récolte, séchage, transformation à la pratique de l'herboristerie familiale.	500€	• Du lundi 8 au vendredi 12/06/2020 ou • Du lundi 7 au vendredi 11/09/2020 5 jours Plouñéour-Ménez
<b>Semaine "Herboristerie et santé"</b> Objectif: Appréhender les diverses problématiques de santé. Apporter des réponses par l'alimentation et l'usage approprié des plantes.	500€	<b>Du lundi 23 au vendredi 27/11/2020</b> 5 jours Plouñéour-Ménez
<b>Semaine Aromathérapie pratique - Initiation</b> (deux sessions proposées) Objectif: Acquérir les notions de base de l'aromathérapie afin d'utiliser les huiles essentielles en toute sécurité.	500€	• Du lundi 23 au vendredi 27/03/2020 ou • Du lundi 21 au vendredi 25/09/2020 5 jours Plouñéour-Ménez
<b>Semaine Aromathérapie pratique - Approfondissement</b> Prérequis: Participation au niveau 1 ou questionnaire d'évaluation Objectif: Intégrer les connaissances suffisantes pour utiliser les huiles essentielles dans un cadre professionnel ou personnel pour des objectifs précis en toute sécurité.	500€	• Du lundi 6 au vendredi 10/04/2020 ou • Du lundi 30/11 au vendredi 04/12/2020 5 jours Plouñéour-Ménez
<b>Semaine "Éveil des sens"</b> Objectif: Les sens, instruments de notre savoir. 5 jours pour nous aider à saisir la complexité sensorielle du monde qui nous entoure.	500€	<b>Du lundi 13 au vendredi 17/07/2020</b> 5 jours Plouñéour-Ménez
<b>Systèmes de santé et herboristerie pratique</b> • Cycle du samedi (un samedi par mois) ou • Cycle du lundi (un lundi par mois) Objectif: Connaître et identifier les problématiques courantes des différents systèmes du corps humain. Donner des éléments de réponse par l'utilisation des plantes médicinales sous toutes leurs formes galéniques et par l'alimentation.	900€	• Du samedi 16/01/2021 au samedi 20/11/2021 (inscription en 2020) ou • Du lundi 18/01/2021 au lundi 22/11/2021 (inscription en 2020) 9 jours Plouñéour-Ménez

Versement de 30% d'arrhes pour réservation de cycles et semaines, remboursables jusqu'à 30 jours avant la date de formation. Si prise en charge, tarif professionnel applicable.

Groupes de 10 à 17 personnes maximum  
 Sans prérequis sauf semaines de formation  
 d'Approfondissement d'Aromathérapie et d'Herboristerie

Fortement ancrée dans son territoire, l'association œuvre depuis 25 ans à la valorisation, la transmission des savoirs et savoir-faire populaires. Ses objectifs sont de :

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

Nous élaborons aussi sur demande des actions de formations pour toute structure professionnelle (scolaires, hospitalières, commerciales, associatives ...).

N'hésitez pas à nous contacter.

L'École Bretonne d'Herboristerie Cap Santé a ouvert ses portes en 2013 et accueille les stagiaires des formations longues.

## Formation longue\*

### CONNAISSANCE ET USAGES DES PLANTES AROMATIQUES ET MÉDICINALES - FORMATION sur 2 ans en ligne et en présentiel

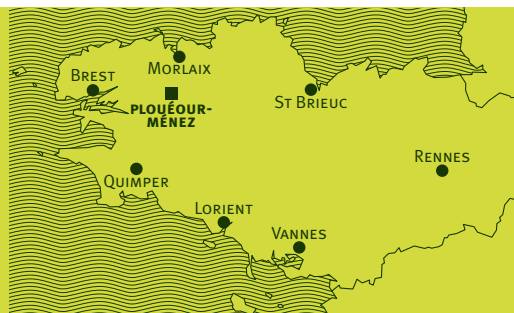
(9 week-ends de regroupement) : 1228h + stage de 70h  
 Promotions de 30 à 48 personnes maximum

Prérequis : niveau Baccalauréat ou entretien individuel

Tarif personnel : 2 000 €/an + frais de dossier

PROGRAMME	DURÉE / DATES / LIEUX
<b>Vous trouverez toutes les informations et contenus sur le site</b> Objectifs : à l'issue des deux années d'études, l'élève saura reconnaître les plantes fraîches ou sèches, juger de leur qualité, contrôler leur provenance, les stocker et les utiliser dans le respect de la législation en vigueur.	<b>Prochaines sessions :</b> du 21/08/2020 au 08/07/2022 Inscriptions dès le 15/01/2020 École Bretonne d'Herboristerie Plouñéour-Ménez

EBH - Cap Santé adhère à la Fédération Française des Écoles d'Herboristerie et est soutenue par la commune de Plouñéour-Ménez, Morlaix Communauté et la Région Bretagne.



Rue Jules Ferry - 29410 Plouñéour-Ménez - Bretagne - France  
 Tél. 02 98 78 96 91 - Port. 07 66 80 83 48  
 capsante29@orange.fr

[www.capsante.net](http://www.capsante.net)

Permanence secrétariat :  
 du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h à 16h

Association loi 1901 - n° de siret 40257330700046  
 N° déclaration d'activité prestataire de formation : 53 29 08228 29

École  
 Bretonne  
 Herboristerie

CAP SANTÉ



# Formations 2020

# Année 2020

## Journées

De 9H à 17H30

THÈMES	INTERVENANTS - DATES / LIEUX
<b>Le foie : ce grand général des armées trop souvent délaissé</b> Trop souvent oublié car silencieux, le foie joue pourtant un rôle essentiel. Apprenons à mieux connaître ses rôles et à mettre en place des stratégies alliant plantes et hygiène de vie pour le stimuler, le protéger, le drainer.	<b>Lundi 14/03/2020</b> Isabelle CONSEIL Plouñéour-Ménez
<b>Créer son jardin de plantes aromatiques et médicinales</b> Définir emplacement et espace dédié, esthétique, plantation et entretien des cultures. Présentation de 20 plantes et confection de semis, boutures et éclats de touffes.	<b>Lundi 30/03/2020</b> Isabelle CHAILLOU Guiclan
<b>Thématique du jardin de plantes aromatiques et médicinales</b> Créer son jardin de plantes médicinales pour les besoins de la famille et l'adapter à notre climat. Quelles plantes choisir, multiplication, plantation, entretien? Mise en pratique sur un lieu de culture.	<b>Samedi 21/03/2020</b> Frédérique TROCHEREAU Plouñéour-Ménez
<b>Journée de découverte des algues</b> Présentation de l'estran, de la zonation, législation et bonnes pratiques, propriétés et utilisations des algues. Sortie sur l'estran, reconnaissance et cueillette des algues. (pique-nique à prévoir)	<b>Samedi 6/06/2020</b> Annie LE FE Roscoff
<b>Cueillette et séchage des plantes médicinales</b> La récolte et le séchage des plantes médicinales sont la base de l'herboristerie familiale. Venez découvrir sur un lieu de production les bonnes pratiques pour confectionner des tisanes de qualité. Apportez vos sécateurs et vos paniers.	<b>Samedi 11/07/2020</b> Frédérique TROCHEREAU Plouñéour-Ménez
<b>Solanacées colorées, cuisinées (tomates, poivrons, aubergines, physalis)</b> Étudier les caractéristiques générales de la famille des solanacées; les diverses variétés de chaque légume et leurs intérêts alimentaires. Recettes salées et sucrées (tian de légumes d'été, roulades d'aubergine, dessert...) Apprendre à récolter et sécher les graines et étudier les moyens de conservation.	<b>Samedi 19/09/2020</b> Micheline MALABOUS Plouñéour-Ménez
<b>Fatigue et stress, sortir du cercle infernal!</b> Tous les ans c'est pareil, l'année à peine commencée et nous sommes déjà au bout du rouleau... Mais la fatigue et le stress ne sont pas des fatalités, pour peu qu'on apprenne à les connaître. Quels sont les mécanismes qui se mettent en route dans notre organisme dans ce cas? Comment s'en sortir? Quelles sont les plantes qui peuvent nous aider?	<b>Samedi 10/10/2020</b> Isabelle CONSEIL Plouñéour-Ménez

Tarif des journées : 60€

Groupes de 10 à 17 personnes maximum  
(repas compris sauf précision)

L'adhésion de 15 euros à EBH-Cap Santé du 01/01 au 31/12/2020 est obligatoire pour toute inscription y compris aux sorties botaniques.

## Ateliers

De 14H à 17H

THÈMES	INTERVENANTS - DATES / LIEUX
<b>Les fruits rouges au jardin</b> (framboise, fraise, cassis, mûre, myrtilles...) <b>et la rhubarbe</b> Comment les cultiver, entretenir, tailler; quels sont les intérêts et usages culinaires et médicinaux de ces plantes? Dégustation de préparations.	<b>Samedi 22/02/2020</b> Micheline MALABOUS Plouñéour-Ménez
<b>L'approche biodynamique des soins aux arbres fruitiers</b> L'atelier commencera en extérieur avec l'élaboration et l'utilisation d'un badigeon pour soigner les arbres; puis les éléments d'explication sur ces gestes seront apportés en salle.	<b>Lundi 02/03/2020</b> Simone FLOROJASMIN Plouñéour-Ménez
<b>Lin, chanvre et cameline</b> Étude spécifique des différentes plantes : histoire, culture, intérêts et usages (fleur, graine, fibre, huile). Réalisation de recettes salées et sucrées.	<b>Samedi 18/04/2020</b> Micheline MALABOUS Plouñéour-Ménez
<b>Garder la vitalité de l'aliment : la cuisine à moins de 100° C</b> Intérêts de ce mode de cuisson pour la santé; quel matériel utiliser et comment s'en servir? Confection et partage d'un goûter et recettes pour aller plus loin.	<b>Samedi 16/05/2020</b> Catherine LE TACON Plouñéour-Ménez
<b>L'Aloe vera en cosmétique, mais pas que!</b> Propriétés et indications thérapeutiques et cosmétiques. Dégustation d'un jus et confection d'une crème.	<b>Samedi 30/05/2020</b> Catherine LE TACON Plouñéour-Ménez
<b>Les sureaux</b> Le printemps apporte une diversité de fleurs et certaines sont odorantes. C'est le cas des sureaux avec des fleurs blanches en corymbe portées par un bois creux dont on fait des bâtons magiques, des instruments de musique. Nous étudierons les caractéristiques générales de la famille, les variétés de sureaux à feuilles et fruits de couleurs variés, voir toxiques. Puis nous réaliserons des recettes : pétillant, vin, compote...	<b>Samedi 13/06/2020</b> Micheline MALABOUS Plouñéour-Ménez
<b>Les oléagineux</b> Ces graines contiennent de bonnes graisses mais aussi des minéraux et des fibres. Comment faire son muesli idéal, ses pâtes à tartiner, ses barres énergétiques? Confection de boulettes d'énergie, d'un gomasio aux algues et autres recettes.	<b>Samedi 31/10/2020</b> Catherine LE TACON Plouñéour-Ménez
<b>L'adolescence au féminin : corps en mutation, cycles, acné... Comment aider les jeunes filles?</b> Au-delà de traiter de l'adolescence en général, attardons-nous un peu sur les transformations inhérentes aux filles. Comment aider au mieux nos jeunes ados à appréhender leur cycle, leur corps qui change et leur apparence? Les plantes, l'alimentation et l'hygiène de vie peuvent être d'un grand secours!	<b>Samedi 05/12/2020</b> Isabelle CONSEIL Plouñéour-Ménez
<b>La phytothérapie vétérinaire</b> Prévenir et guérir les maladies chroniques par l'alimentation Renforcer l'immunité	<b>Samedi 07/11/2020</b> 9h-12h Aziliz KLAPPER Plouñéour-Ménez
<b>La phytothérapie vétérinaire</b> Les traumatismes : apprendre à soigner les bleus de son compagnon à poils Les maux physiques et émotionnels.	<b>Samedi 07/11/2020</b> Marie THEBERT Plouñéour-Ménez

Tarif des ateliers : 40€

Groupe de 10 à 17 personnes maximum

Chèques vacances. Tarifs réduits sur justificatifs, détails consultables sur notre site.

## Sorties botaniques

De 14H à 17H

THÈMES	INTERVENANTS - DATES / LIEUX
<b>Récolte de la sève de bouleau et découverte des arbres et de la végétation de la fin d'hiver</b> La montée de la sève de bouleau accompagne la fin de l'hiver : apprenons à profiter des bienfaits de celle-ci et observons le réveil des arbres et de la végétation aux abords du lac du Drennec.	<b>Dimanche 08/03/2020</b> Cécile BOUREL Communa
<b>Sortie botanique dans la campagne du Cloître Saint Thégonnec</b> Découvrir et reconnaître les plantes sauvages, médicinales, comestibles des chemins creux et des prairies humides de la campagne du Cloître Saint Thégonnec.	<b>Dimanche 03/05/2020</b> Cécile BOUREL Le Plessis Le Cloître St Thégonnec
<b>Plantes des tourbières du Mougau</b> Nous aurons l'après-midi pour découvrir la flore de ce milieu humide. Avec un peu de chance nous pourrions aussi apercevoir des insectes (papillons) spécifiques de cet habitat et peut-être le sympathique lézard vivipare. Vous aurez à disposition une liste (nom latin, nom français, famille, propriétés) des espèces présentes sur le site à cette période.	<b>Dimanche 24/05/2020</b> Michel BARACETTI Communa
<b>Plantes en bords de mer du Finistère Nord</b> Découverte des plantes de différents biotopes. Détermination des principales familles botaniques et compréhension des usages culinaires ou médicinaux.	<b>Dimanche 31/05/2020</b> Annie LE FE Le Bois de Santec Le Dossen
<b>Découverte des algues</b> Lors d'une sortie sur l'estran, découverte des principales algues de nos côtes, dans un endroit remarquable par sa richesse écologique : le chenal de l'île de Batz autour de l'île Verte.	<b>Dimanche 07/06/2020</b> Annie LE FE Roscoff
<b>Jardin médiéval du Prieuré Quimper</b> Visite du jardin classé remarquable, créé dans l'esprit de l'époque d'Anne de Bretagne. Nous y retrouvons les plantes qui servaient à se nourrir, se soigner et se vêtir durant le moyen âge et dont avaient recours les gens d'Église et le peuple.	<b>Samedi 04/07/2020</b> Micheline MALABOUS Quimper
<b>Moulin de Trobodec</b> Découvrir la flore locale et les grandes familles de plantes sauvages dans des milieux diversifiés (prairie, milieux humides, littoraux...). Vous partirez à pied depuis le lieu de rendez-vous pour un petit circuit d'observations botaniques.	<b>Dimanche 05/07/2020</b> Yves LE GALL Guimaëc
<b>Sentier des mémoires</b> Le parcours du Sentier des mémoires de Plouñéour-Ménez donne un excellent aperçu de la diversité botanique du centre Finistère. Les familles seront présentées de façon biologique et mnémotechnique. Les espèces et leurs usages seront aussi dévoilés au cours de la promenade.	<b>Journée du patrimoine</b> <b>Dimanche 13/09/2020</b> Christophe FAVROT Plouñéour-Ménez

Groupes de 10 à 15 personnes maximum

GRATUITES pour les adhérents

et sous réserve de s'être inscrit à chaque sortie choisie

Inscription et paiement en ligne via [www.capsante.net](http://www.capsante.net) pour les journées, ateliers et sorties botaniques.