

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, approche de la cueillette, du séchage et de la qualité de la plante. Etude de 2 grandes familles de plantes aromatiques et médicinales : Astéracées et 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.

Jour 2 : Récolte des herbes sauvages et plantes aromatiques

Sortie botanique sur le terrain et récolte de plantes sauvages :

pissenlit, plantain, orties, lierre terrestre, berce, oseille, lamier...

Présentation d'une table de découverte à partir des plantes récoltées

Identification à l'aide de livres de botanique et étude de leurs intérêts et usages.

Atelier pratique à partir des herbes récoltées, réalisation de recettes salées et sucrées.

Rappel par vidéo projection des différentes familles de plantes.



Jour 3 : Quelles plantes sont les "amies de la peau"?

Nourrir et entretenir sa peau.

Etude de plantes améliorant ce système : bardane, pensée sauvage, calendula, camomille.

Atelier : étude de supports pour créer un produit cosmétique.

A partir des plantes étudiées : réalisation d'un soin du quotidien.



Jour 4: 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, mélisse, rose...

Réalisation de mélanges de plantes en synergie.

Etude de plantes à mucilage : guimauve, mauve, chia... et à inuline : chicorée, bardane...

Atelier : préparation lactofermentée pour nourrir sa flore intestinale.

Jour 5 : 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 pratique : Fabrication d'une teinture : étude des ingrédients, technique de réalisation, conservation, modes d'utilisation.

Synthèse de la formation, validation des acquis et bilan.

Dates :

Du lundi 7 au 11 juin 2021
ou
Du lundi 6 au 10 septembre 2021

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;
non éligible au CPF.

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**

 : parking interne avec rampe d'accès au RDC



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



HERBORISTERIE PRATIQUE

Connaissance et usages
des plantes aromatiques et médicinales



Calendula Officinalis

Plounéour-Ménez

du 7 au 11 juin 2021

ou

du 6 au 10 septembre 2021