

Semaines et cycles*

THÈMES	TARIF PERSONNEL	DATES / LIEUX / DURÉE
Semaine Aromathérapie pratique Initiation (deux sessions proposées) Objectif: Acquérir les notions de base de l'aromathérapie afin d'utiliser les huiles essentielles en toute sécurité.	500€	<ul style="list-style-type: none"> Du lundi 22 au vendredi 26/03/2021 ou Du lundi 20 au vendredi 24/09/2021 5 jours Plouñéour-Ménez
Semaine Herboristerie pratique (deux sessions proposées) Objectif: De la récolte, séchage, transformation à la pratique de l'herboristerie familiale. 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.	500€	<ul style="list-style-type: none"> Du lundi 7 au vendredi 11/06/2021 ou Du lundi 6 au vendredi 10/09/2021 5 Jours Plouñéour-Ménez
Stage Elixirs Floraux 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€	Vendredi 18 et samedi 19/06/2021 2 jours Plouñéour-Ménez
Semaine "Plantes et santé" Approfondissement * Objectif: Appréhender les diverses problématiques de santé. Apporter des réponses par l'alimentation et l'usage approprié des plantes.	500€	Du lundi 15 au vendredi 19/11/2021 5 jours Plouñéour-Ménez
Semaine Aromathérapie pratique Approfondissement * 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 29/11 au vendredi 3/12/2021 5 jours Plouñéour-Ménez
Systèmes de santé et herboristerie pratique <ul style="list-style-type: none"> 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€	<ul style="list-style-type: none"> Du samedi 15/01/2022 au samedi 19/11/2022 (inscription en 2021) ou Du lundi 17/01/2022 au lundi 21/11/2022 (inscription en 2021) 9 jours Plouñéour-Ménez

Versement de 30% d'arrhes pour réservation de cycles et semaines, remboursables jusqu'à 14 jours après signature du contrat. Si prise en charge, tarif professionnel applicable.

Groupes de 10 à 17 personnes maximum

*Sans prérequis sauf semaines de formation d'Approfondissement

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) : 1158h + stage de 70h
 2 promotions de 48 personnes maximum
 Prerequis: niveau Baccalauréat ou entretien individuel
 Tarif personnel: 2 140 €/an + frais de dossier

PROGRAMME	DURÉE / DATES / LIEUX
Vous trouverez toutes les informations et contenus sur le site 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.	Prochaines sessions: du 27/08/2021 au 08/07/2023 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

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 08 22 28 29

École
 Bretonne
 Herboristerie

CAP SANTÉ



MERCI DE NE PAS JETER À TERRE CET IMPRIMÉ.

dynamo 4 - Imprimé sur papier certifié PEFC - promouvoir la gestion durable des forêts - PEFC/01-01-1614

Formations 2021

Année 2021

Journées

De 9H à 17H30

THÈMES	INTERVENANTS - DATES / LIEUX
Fabriquer ses produits de toilette du quotidien Le point sur les ingrédients qui ne devraient pas se trouver dans nos produits. Savoir réaliser du savon, du shampoing solide, du dentifrice, de la crème, de la lotion. Mise en pratique de certaines recettes.	Samedi 30/01/2021 Catherine LE TACON Plounéour-Ménez
Initiation à l'aromathérapie Lever les principales interrogations concernant l'utilisation des huiles essentielles. Précautions d'emploi, modes d'utilisation et propriétés des huiles essentielles. Répondre à de nombreux cas pratiques (adultes, enfants...) en fonction de différentes pathologies grâce à une quinzaine d'huiles essentielles indispensables. Atelier pratique avec réalisation d'une huile de massage relaxante, respiratoire, selon les besoins.	Lundi 08/02/2021 Fabienne MILLET Plounéour-Ménez
Journée de découverte des algues 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).	Samedi 13/03/2021 Annie LE FE Roscoff
Créer son jardin de plantes aromatiques et médicinales Préparer 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.	Samedi 20/03/2021 Frédérique TROCHEREAU Plounéour-Ménez
Créer son jardin de plantes aromatiques et médicinales Définir un emplacement et créer un espace dédié et esthétique ; plantation et entretien des cultures. Présentation de 20 plantes et confection de semis, boutures et éclats de touffes.	Lundi 29/03/2021 Isabelle CHAILLOU Guiclan
Les plantes locales sauvages comestibles Apprendre à identifier les plantes et leurs familles afin de les cueillir en toute sécurité au jardin ou dans la nature avec l'aide de livres. Préparation et dégustation de recettes de saison depuis l'entrée jusqu'au dessert.	Samedi 17/04/2021 Micheline MALABOUS Plounéour-Ménez
Gestion des émotions avec les HE, olfactothérapie Le point sur les huiles essentielles utiles pour faire face aux émotions, telles que la peur, la colère, la tristesse... et gérer leurs débordements. Les solutions apportées par les huiles essentielles utilisées sous différentes formes : huiles de massage, diffusion, ressenti olfactif, recettes et préparation d'une synergie personnalisée.	Samedi 12/06/2021 Muriel CHARLIER-KERBIGUET Plounéour-Ménez
Cueillette et séchage des plantes médicinales 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.	Samedi 10/07/2021 Frédérique TROCHEREAU Plounéour-Ménez
Immunité : Ce qu'il faut savoir pour mieux la booster Le système immunitaire nous est indispensable pour combattre efficacement bactéries, virus, parasites... Comment fonctionne-t-il et l'optimiser par une alimentation anti-inflammatoire et l'usage de plantes immunostimulantes...	Samedi 06/11/2021 Marie-Jo FOURES Plounéour-Ménez
L'équilibre acido-basique dans mes casseroles À travers une journée autour de la cuisine, apprenons les bases de l'équilibre acido-basique et mettons en œuvre la théorie dans un atelier cuisine ludique et savoureux. Nous partagerons le repas tous ensemble.	Samedi 11/12/2021 Isabelle CONSEIL Saint-Thégonnec

Tarif des journées : 70€
Groupes de 10 à 17 personnes maximum
(repas compris sauf précision)

L'adhésion de 15 euros à EBH-Cap Santé du 01/01 au 31/12/2021 est obligatoire pour toute inscription y compris aux sorties botaniques.

Ateliers

De 14H à 17H

THÈMES	INTERVENANTS - DATES / LIEUX
Fatigue mentale, stress : solutions naturelles pour y remédier Faire le point sur les différents types de fatigue, apprendre à dépister les signes de la fatigue mentale. Quelles solutions naturelles pour y remédier ? Une alimentation appropriée, les plantes médicinales, la gemmothérapie et les huiles essentielles. Réalisation d'une synergie d'huiles essentielles et dégustation de tisanes.	Lundi 08/03/2021 Muriel CHARLIER-KERBIGUET Plounéour-Ménez
Le thé, histoire et usages du théier Camélia sinensis Le théier, les thés : histoire à travers les siècles et développement de sa consommation dans le monde. Production, mode de culture, cueillette (partie récoltée, saison). Les procédés de séchage et classifications (cru, fermenté, torréfié, assemblé, aromatisé). Ses propriétés et indications. Comment le préparer ? Recettes.	Vendredi 19/03/2021 Micheline MALABOUS Plounéour-Ménez
Herboristerie familiale Vous vous intéressez aux plantes médicinales et à leurs bienfaits mais vous ne savez pas comment les utiliser et n'osez pas vous lancer faute de connaissances ? Venez constituer votre petite trousse à pharmacie naturelle et familiale avec nous et apprenez à prendre en main les petits maux du quotidien grâce aux plantes, en toute sécurité.	Samedi 17/04/2021 Isabelle CONSEIL Plounéour-Ménez
Herbo-ado Tu as entre 11 et 16 ans, tu adores les plantes, et tu aimerais les utiliser pour ta santé et celle de ta famille ? Viens participer à un atelier, et apprendre à connaître les plantes et leurs propriétés ! Soigner des petits boutons, avoir une belle peau, être en forme grâce aux plantes, être moins stressé(e) avant les examens... ça t'intéresse ? Cet atelier est fait pour toi !	Mercredi 02/06/2021 Isabelle CONSEIL Plounéour-Ménez
Initiation au dessin botanique À travers le dessin au crayon, venez découvrir les plantes médicinales autrement. Dessiner est l'occasion d'observer patiemment le végétal et de rencontrer en toute sérénité les plantes qui nous attirent...	Lundi 23/08/2021 Lise SAPORITA Plounéour-Ménez
Les tinctoriales Teinture végétale pour tissus : à partir de plantes locales issues de culture ou de cueillette sauvage, un échantillonnage sera réalisé sur différentes matières textiles. La réalisation de motifs sera expérimentée par technique de pliage.	Lundi 30/08/2021 Rozenn GOURET Plounéour-Ménez
Plantes et sport Quelques soient les motivations qui vous poussent à avoir une activité physique, les plantes ont leur place dans votre pratique. Elles soutiennent l'organisme et peuvent soigner de nombreux maux liés au sport tout en respectant la personne qui les consomme.	Samedi 18/09/2021 Sandra CONAN Plounéour-Ménez
Petits cadeaux au naturel Quel plaisir de fabriquer des petits cadeaux soi-même et s'ils font du bien, c'est encore mieux ! Des grimoires anciens aux livres actuels, constituons-nous un recueil de recettes et apprenons à fabriquer vins médicinaux, vinaigres aromatisés, crèmes, déodorants, sirops...	Samedi 6/11/2021 Isabelle CONSEIL Plounéour-Ménez
Du cacaoyer au chocolat Description du cacaoyer, propriétés, indications, intérêts alimentaires. Son histoire, les enjeux de production, la diversité de transformation et d'usages ainsi que ses qualités gustatives. Recettes.	Mercredi 24/11/2021 Micheline MALABOUS Plounéour-Ménez
L'approche biodynamique des soins aux arbres fruitiers 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.	Samedi 18/12/2021 Simone FLOROJASMIN Plounéour-Ménez

Tarif des ateliers : 40€
Groupes 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
Récolte de la sève de bouleau et découverte des arbres et de la végétation de la fin d'hiver 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.	Samedi 06/03/2021 Cécile BOUREL Commana
Découverte des algues 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.	Dimanche 14/03/2021 Annie LE FE Roscoff
Sortie botanique sur les plantes du bord de mer et des sous-bois Sortie au travers des sentiers dans le fond d'une baie abritée qui subit l'influence des marées, qui s'insère entre des chemins creux, des paysages arborés et parmi lesquels on retrouve une diversité de plantes halophiles et printanières.	Samedi 15/05/2021 Micheline MALABOUS La Foret Fouesnant
Plantes des tourbières du Mougau 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.	Dimanche 06/06/2021 Michel BARACETTI Commana
Plantes en bord de mer du Finistère Nord Découverte des plantes de différents biotopes. Détermination des principales familles botaniques et compréhension des usages culinaires ou médicinaux.	Dimanche 13/06/2021 Annie LE FE Le Bois de Santeac Le Dossen
Sortie botanique ludique pour les enfants (à partir de 5-6 ans) et leurs parents Petits et grands, découvrons les richesses insoupçonnées de la flore de nos campagnes ; apprenons à sentir, goûter, toucher, observer les couleurs et les multiples formes qu'elle revêt et jouons avec elle.	Mercredi 23/06/2021 Cécile BOUREL Plounéour-Ménez
La flore littorale L'objectif de la sortie est de faire découvrir les particularités floristiques et écologiques des côtes rocheuses du nord Finistère. Elle s'adresse à un public possédant déjà des connaissances de base en botanique et à lieu sur un site dont l'accès peut présenter quelques difficultés.	Dimanche 04/07/2021 Yves LE GALL Plougasnou Le Diben
Étang de Plounérin L'objectif de la sortie est de faire découvrir les particularités botaniques des rives de l'étang de Plounérin. Observation des plantes des milieux humides et aquatiques.	Dimanche 11/07/2021 Yves LE GALL Plounérin
Les baies sauvages toxiques et alimentaires Apprendre à les connaître et les reconnaître dans notre environnement local. Ne pas se tromper en cueillant les fruits de plante herbacée, d'arbuste ou d'arbre car certains végétaux toxiques peuvent avoir des similitudes visuelles (feuilles, fruits) avec des comestibles.	Mercredi 06/10/2021 Micheline MALABOUS Plounéour-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
pour les journées, ateliers et sorties botaniques.