



Formations



2022

L'École Bretonne d'Herboristerie et ses missions



Fortement ancrée dans son territoire, l'association EBH - Cap Santé oeuvre depuis 25 ans à la valorisation, la transmission des savoirs et savoir-faire populaires.

Ses objectifs sont de :

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

EBH - Cap Santé propose :

- **des formations courtes** en demi-journées ou journées : ateliers pratiques, journées thématiques, sorties botaniques, afin que chacun puisse être acteur de sa bonne santé au naturel. Seront abordés la reconnaissance et l'usage des plantes alimentaires, aromatiques, cosmétiques, médicinales, à usage vétérinaire, tinctoriales...
- **des formations approfondies** (week-end, semaines ou cycles) : aromathérapie, herboristerie, plantes et systèmes de santé...
- **une formation longue sur deux ans** (enseignement supérieur en présentiel et en ligne) avec remise à niveau, contrôle des connaissances, visites, stages et suivi de projet personnel ou professionnel, validée par un **Certificat de compétences en herboristerie**.

En 2021 l'École Bretonne d'Herboristerie agrandit ses locaux pour accueillir ses formations dans des salles modernes et bien équipées.

Nous élaborons aussi sur demande des actions de formation pour toute structure professionnelle (scolaire, hospitalière, commerciale, associative).

N'hésitez pas à nous contacter !

E-kreiz ar Menez Are, Skol Vrezhoneg al Louzaouerezh CAP SANTE a zegemer ac'hanoc'h evit stummadurioù berr (baleadennoù, atalieroù, devezhioù), stummadurioù hir (sizhunioù, amzervezhioù) hag ur stummadur a gas d'un diplom evit anavezout, treuzfurmñ hag implijout ar plant frond hag al louzoù, e-pad 2 vloaz.

Deuit da zizoleiñ pinvidigezh bed ar plantel !

EBH - Cap Santé adhère à la Fédération Française des Écoles d'Herboristerie

et est soutenue par la commune de Plounéour-Ménez, Morlaix Communauté, la Préfecture du Finistère et la Région Bretagne.

Sorties botaniques

L'École Bretonne d'Herboristerie propose tout au long de l'année des sorties botaniques. Rejoignez-nous de 14h à 17h pour découvrir la richesse de notre patrimoine végétal local !

Tarif des sorties : 5€

Récolte de bourgeons d'épicéa et de la sève de bouleau sur les bords du lac de Brennilis

C'est la fin de l'hiver, utilisons les bourgeons d'épicéa et la sève de bouleau pour se mettre en santé pour la nouvelle année.

**Samedi 5 et
Dimanche 6 mars**
Catherine LE TACON
Brennilis

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.

Samedi 5 mars
Annie LE FE
Roscoff

Plantes en bords de mer du Finistère Nord

Découverte des plantes de différents biotopes. Détermination des principales familles botaniques et compréhension des usages culinaires ou médicinaux.

Dimanche 8 mai
Annie LE FE
Santec - Le Dossen

Sortie sur les plantes médicinales sur la voie verte

Détermination des principales familles botaniques et compréhension des usages culinaires ou médicinaux



Dimanche 29 mai
Annie LE FE
Morlaix

Sortie autour des plantes du bord de mer au Minaouet à Concarneau (obione, salicorne, bette maritime, arroches...)

Connaissance sur les plantes (leurs intérêts, usages alimentaires et médicinaux). Réglementation sur la cueillette, dégustation d'un pesto d'obione partagé avec les participants

Samedi 11 juin
Micheline MALABOUS
Concarneau

Plantes des tourbières du Mougau

Découvrir la flore de ce milieu humide. Nous pourrions peut-être apercevoir des insectes spécifiques de cet habitat et peut-être le lézard vivipare.

Dimanche 12 juin
Michel BARACETTI
Communa

Plantes sauvages des bois et des milieux humides

Découverte de la forêt de Fréau. Scrignac.

Samedi 18 juin
Erwan GLÉMAREC
Scrignac

La flore littorale

Faire découvrir la flore et l'écologie des côtes rocheuses du Nord Finistère

Dimanche 26 juin
Yves LE GALL
Le Diben - Plougasnou

Sortie botanique autour du moulin de Trobodec

Découverte de la flore entre terre et mer

Lundi 29 août
Yves LE GALL
Le Prajou - Guimaëc

Découverte des jardins médicinaux du château de la Roche Jagu

Dans le cadre historique du Château de la Roche Jagu, découvrez ses jardins médicinaux ainsi que les différents paysages des abords du Trieux

Samedi 3 septembre
Michel BARACETTI
La Roche Jagu

Landes des Monts d'Arrée

Apprendre à reconnaître la flore et les communautés végétales des landes

Dimanche 4 septembre
Erwan GLÉMAREC
Plounéour Ménez



Ateliers

Lors d'un atelier pratique, venez approfondir vos connaissances sur les plantes ! Il se déroule de 14h à 17h, dans les locaux de l'Ecole, à Plounéour-Ménez.

Tarif des ateliers : 40€

Lin / Chanvre/ Cameline

Etude spécifique de chaque plante.
Réalisation de recettes salées et sucrées

Samedi 29 janvier
Micheline MALABOUS

L'Aloe vera : Connaître la plante

Etude de l'Aloe Vera et de ses bénéfices sur la santé, suivi d'une initiation à la cosmétique naturelle avec la création d'une crème

Samedi 19 février
Catherine LE TACON

La santé bucco-dentaire

Prendre soin de sa bouche et de ses dents
Fabrication d'un bain de bouche et d'un dentifrice antibactérien

Lundi 21 mars
Muriel CHARLIER-
KERBIGUET

Soins aux animaux domestiques

Les problèmes de peau chez nos amis les animaux

Samedi 4 avril
Marie THÉBERT

Le Lilas

Connaître l'arbuste et toutes ses utilisations en herboristerie
Fabrication d'un sirop de lilas

Samedi 9 avril
Vincent VIDELOT

Herboristerie familiale

Vous vous intéressez aux plantes sans savoir comment les utiliser ?
Venez constituer votre trousse à pharmacie naturelle et familiale
et prendre en main les petits maux du quotidien en toute sécurité.

Lundi 25 avril
Isabelle VERNY

Artichaut/ Chardon marie

Découvrez ces 2 plantes aux saveurs particulières : amer à doux
mais aussi intéressantes pour le digestif (foie). Recettes originales

Samedi 14 mai
Micheline MALABOUS

Soins aux animaux domestiques

Les problèmes de douleurs chez l'animal vieillissant : alimentation
et phytothérapie

Samedi 21 mai
Marie THÉBERT

Le dessin botanique

A travers le dessin au crayon, suivez votre guide paysagiste
conceptrice, venez découvrir les plantes médicinales autrement

Lundi 22 août
Lise SAPORITA

Mon herbier à l'aquarelle

Dessiner à l'aquarelle est une occasion d'observer patiemment le
végétal et de le rencontrer en toute sérénité

Jeudi 25 août
Lise SAPORITA

Goûters et encas sains et savoureux

Il est temps de réhabiliter le goûter ! mais pas en mangeant
n'importe quoi. Recettes pour tous les goûts et tous les âges.

Samedi 10 décembre
Isabelle VERNY

Fabriquer son curry personnalisé

Découvrir les bénéfices des épices du quotidien pour réaliser son
curry en fonction de ses besoins et de sa santé

Samedi 10 décembre
Catherine LE TACON



- Tous nos ateliers sont accessibles aux personnes à mobilité réduite

Journées

De 9h à 17h30, participez à une journée thématique sur les plantes au sein de l'Ecole ou en pleine nature !

Tarif des journées : 75€



J'ai mal au ventre

Nous sommes nombreux à souffrir des intestins. Explorons les solutions qui s'offrent à nous par l'alimentation et les plantes.

 **Samedi 29 janvier**
Isabelle VERNY
Plounéour Ménez

L'Hydrolathérapie, entre aromathérapie et phytothérapie

Approche des hydrolats dans le domaine alimentaire, cosmétique, thérapeutique et vétérinaire. Réalisation de mélanges

 **Lundi 7 février**
Fabienne MILLET
Plounéour Ménez

Créer son jardin de plantes aromatiques et médicinales

Créer son jardin de plantes médicinales pour les besoins de la famille, l'adapter à notre climat. Quelles plantes choisir et les entretenir ? Mise en pratique sur un lieu de culture

Samedi 19 mars
Frédérique
TROCHEREAU
Plounéour Ménez

Journée de découverte des algues

Présentation de l'estran, de la zonation, législation et bonnes pratiques, propriétés et utilisations des algues.

Dimanche 20 mars
Annie LE FE
Roscoff

Créer son jardin de plantes aromatiques et médicinales

Définir emplacement et espace dédié, esthétique, plantation et entretien des cultures. Présentation de 20 plantes et confection de semis, boutures et éclats de touffes.

 **Lundi 21 mars**
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. Préparation et dégustation de recettes variées de saison.

Samedi 30 avril
Micheline MALABOUS
Catherine Le TACON
Plounéour Ménez

Les huiles végétales, un outil thérapeutique

Huile végétale, cire liquide, macérat huileux : définitions, mode d'obtention, composition chimique, propriétés pour maîtriser les indications. Cas pratiques

 **Lundi 30 mai**
Fabienne MILLET
Plounéour Ménez

Les arbres qui nous nourrissent et nous soignent

Les arbres nous offrent ce qu'ils ont de meilleur, des racines aux fruits en passant par la sève, l'aubier, les bourgeons... Utilisation en cuisine et en herboristerie familiale.

Samedi 11 juin
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.

Samedi 9 juillet
Frédérique
TROCHEREAU
Plounéour Ménez

Les plantes tinctoriales

Initiation aux techniques de la teinture végétale : mordançage, décoction, shibori...

 **Dimanche 10 juillet**
Rozenn GOURET
Plounéour Ménez

Les plantes tinctoriales

Venez découvrir l'indigo breton, alliance de couleur avec une belle tinctoriale, la persicaire

 **Samedi 17 septembre**
Rozenn GOURET
Plounéour Ménez

Les microbiotes

Mieux les connaître au niveau de la peau, des muqueuses... Apprendre à les préserver et savoir les entretenir

 **Samedi 29 octobre**
Catherine LE TACON
Plounéour Ménez

Légumes lactofermentés

Apport théorique pour maîtriser une bonne fermentation lactique Préparation d'une recette originale avec épices et condiments.

 **Samedi 5 novembre**
Micheline MALABOUS
Plounéour Ménez

Semaines et cycles

Découvrez nos cycles et semaines de formations ouverts à toutes celles et ceux qui souhaitent découvrir et approfondir leur connaissances en herboristerie et aromathérapie. Au sein des monts d'Arrées et par petits groupes de 10 à 18 personnes, venez apprendre les usages des plantes au sein de l'École Bretonne d'Herboristerie.

En dehors des semaines d'approfondissement, toutes ces formations sont accessibles sans prérequis.

Semaine Aromathérapie pratique - Initiation

Acquérir en cinq jours les notions de base de l'aromathérapie afin d'utiliser les huiles essentielles en toute sécurité

Tarif personnel - 500€

du lundi 21 mars 2022

au vendredi 25 mars

du lundi 19 septembre 2022

au vendredi 23 septembre

Semaine Herboristerie pratique - Initiation

Travailler la plante en direct, de la récolte, séchage, transformation à la pratique de l'herboristerie familiale.

Tarif personnel - 500€

du lundi 20 juin 2022

au vendredi 24 juin

du lundi 5 septembre 2022

au vendredi 9 septembre

Semaine Herboristerie pratique - Approfondissement

Appréhender les diverses problématiques de santé et apporter des réponses par l'alimentation et l'usage approprié des plantes.

Tarif personnel - 500€

du lundi 14 novembre

au vendredi 18 novembre

2022

Semaine Aromathérapie pratique - Approfondissement

Intégrer les connaissances suffisantes pour utiliser les huiles essentielles dans un cadre professionnel ou personnel pour des objectifs précis en toute sécurité.

Tarif personnel - 500€

du lundi 28 novembre

au vendredi 2 décembre

2022

Systèmes de santé et herboristerie pratique

Connaitre 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.

• Cycle du vendredi (un vendredi par mois)

Du vendredi 14 janvier au 18 novembre 2022

Tarif personnel - 900€

• Cycle du samedi (un samedi par mois)

Du samedi 15 janvier au 19 novembre 2022

Tarif personnel - 900€

• Cycle du lundi (un lundi par mois)

Du lundi 17 janvier au 21 novembre 2022

Tarif personnel - 900€

• Cycle en deux semaines (10 jours)

1ère semaine du 17 au 21 avril 2023

2nd semaine du 23 au 27 octobre 2023

Tarif personnel - 1000€

Retrouvez sur capsante.net les cycles du vendredi et les cycles du lundi pour l'année 2023.

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. Tarif réduit sur justificatifs, détails consultables sur notre site.

La formation longue certifiante *Connaissance et usages* *des plantes aromatiques* *et médicinales*

Formation en deux ans
Promotion de 96 personnes maximum

Objectifs : à l'issue de la formation, l'élève saura intégrer la filière des plantes aromatiques et médicinales : production, transformation, vente, conseil en herboristerie.

Contenu : anatomie physiologie, biochimie, pharmacognosie, botanique, monographie de plantes, herboristerie pratique sur les systèmes de santé

Tarif personnel : 2 140 € / an + frais de dossier

Rythme de la formation (1298h)

- Cours en ligne
- Regroupement en présentiel : 7 week-ends sur site, avec visite d'entreprises et d'exploitations locales, 2 semaines d'examens sur site
- Stage en milieu professionnel de 70h
- Réalisation d'un herbier

Taux de réussite
Année 2020
93%



Prochaines sessions : du 25 août 2022 à juillet 2024

Retrouvez les détails de la formation et ses contenus directement sur
www.capsante.net

Les modalités d'inscription

L'adhésion individuelle de 15€ à EBH-Cap Santé du 01/01 au 31/12/2022 est requise pour toute inscription et non-remboursable.

Les inscriptions et paiements se font en ligne, via www.capsante.net
Pour les réservations de cycles et semaines, un versement de 30% d'acompte est demandé, remboursable jusqu'à 30 jours avant la formation.

Les détails des activités et formations sont disponibles en ligne, sur www.capsante.net

Contact

École Bretonne d'Herboristerie - Cap Santé
Rue Jules Ferry - 29410 Plounéour-Ménez - 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 13h30 à 16h30
♿ - Nos locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite



Accès : **Par train :** arrêt gare de **Morlaix** à 20min, à 3h de Paris
Par avion : aéroport de **Brest Guipavas**
En voiture : N12 sortie **Pleyber-Christ**
puis D785 jusqu'à Plounéour-Ménez

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