



*L'essentiel
pour constituer sa
trousse de santé au naturel
et pouvoir
prendre soin de soi et de sa famille
en toute sécurité.*

Objectifs de la formation

- Apprendre les bases de l'herboristerie et de la phyto-aromathérapie
- Constituer votre trousse à pharmacie naturelle en fonction de vos besoins et de ceux de votre famille

Le programme est disponible en ligne ou en présentiel (studio 56 à Arles)

*Compter 2 séances de 2h par mois pendant 10 mois pour la version en présentiel,
une vingtaine de séquences pour la version en ligne*

Tarif: à partir de 290 euros

Contenus de la formation

- Déterminer les bases de la botanique, de l'herboristerie et de la phyto-aromathérapie (vocabulaire, réglementation, modes d'extraction et formes à utiliser, matériel nécessaire, règles d'hygiène, risques éventuels et précautions à prendre...)
- Identifier 10 à 20 plantes courantes que l'on peut utiliser pour l'herboristerie familiale
- Préciser les domaines que l'on peut prendre en charge en automédication dans le cadre familial: pathologies digestives, entretien du cerveau et de la mémoire, détox' de printemps, prendre soin de son immunité, prendre soin de sa peau au naturel, accompagner les maladies infectieuses hivernales, gestion du stress, soigner les petits bobos du quotidien...
- Appliquer des solutions naturelles pour les situations en lien avec ces domaines
- Ateliers pratiques en autonomie: apprendre à bien faire sécher les plantes que l'on cueille soi-même, réaliser quelques produits à base de plantes (vinaigre médicinal, macérat huileux, baume corporel...), mise en place d'un herbier pour faciliter la mémorisation...
- Facultatif: identifier 10 à 20 plantes médicinales sauvages dans leur milieu naturel

Inclus dans la formation

- Des supports pédagogiques pour chaque thème avec des pistes d'approfondissement.
- Des fiches recettes pour constituer votre dossier pratique et refaire les préparations en toute sécurité.
- Des fiches de synthèse à personnaliser
- Des exercices sous forme de quizz pour s'auto-évaluer, des activités à faire en solo ou en famille pour développer votre curiosité sur le végétal
- Un herbier numérique annoté des plantes utiles les plus courantes
- L'échange par mail avec la formatrice pendant 1 an

Formation créée et animée par Anne-Sophie Lemaire, dr en médecine et formatrice en santé naturelle, directrice de phytopause et auteur de l'ouvrage « prendre soin de sa peau au naturel »



Phytopause