



Tous les ingrédients
pour apprendre à devenir autonome
dans l'utilisation des plantes
médicinales et des huiles essentielles
pour le cercle familial.

Secteur Arles - Alpilles - Camargue
Autres lieux sur demande

Apprendre à reconnaître les plantes courantes qui nous entourent, savoir réaliser quelques produits à partir de plantes est une manière économique et agréable de prendre soin de soi et de sa famille, et permet de mieux respecter l'environnement.

Des notions théoriques pour apprendre les bases de l'herboristerie et de la botanique de terrain:

- Qu'est-ce que l'herboristerie? Quelles plantes peut-on utiliser sans risque pour le cercle familial, que ce soit en prévention ou pour soigner les petits maux du quotidien? Quels gestes de santé en fonction des saisons?
- Sous quelle forme utiliser ces plantes? Où les trouver? Quelles sont les précautions à prendre?
- Initiation à la botanique - Bases de la cueillette personnelle (matériel, risques possibles et précautions à prendre)
- Bases de l'aromathérapie et précautions à connaître pour les huiles utilisées en pratique courante

Des travaux pratiques pour expérimenter les notions évoquées et pouvoir réaliser quelques produits à bases de plantes:

- Apprendre à reconnaître 10 à 20 plantes courantes que l'on peut utiliser pour l'herboristerie familiale
- Réaliser quelques transformations simples selon les règles d'hygiène (extractions par le vinaigre, l'alcool, macération huileuse, baume corporel...)
- Apprendre à bien faire sécher les plantes que l'on cueille soi-même - réaliser des mélanges pour les tisanes.
- Approche olfactive d'une dizaine d'huiles essentielles et réalisation d'une synergie personnalisée



Phytopause

Ateliers proposés et animés par **Anne-Sophie Lemaire**, docteur en médecine, formatrice en santé naturelle, et créatrice de Phytopause.

Le programme comprend 4 thèmes (herboristerie, aromathérapie, botanique et cosmétique naturelle) répartis en 2 séances/mois pendant 9 mois (2 à 3h par séance). Evaluation en continu.

Accessible aux enfants motivés à partir de 12 ans. Dès qu'un groupe de 5 personnes minimum se constitue, une nouvelle session peut démarrer (horaires à convenir avec l'ensemble du groupe). Programme complet sur demande.

Contact: 06 77 77 56 93 - phytopause@gmail.com - www.phytopause.fr