

## La formule mon jardin, ma santé

- 2 heures d'accompagnement personnalisé, en solo ou en famille
- Dans votre jardin ou sur un site naturel
- Pour apprendre à identifier 10 à 20 plantes sauvages à usage (comestibles, médicinales...)
- Remise d'un inventaire des plantes vues ensemble, d'un herbier numérique et de supports d'approfondissement selon vos besoins



### Tarif

A partir de 150 euros la prestation  
Frais de déplacement supplémentaires à prévoir selon le lieu choisi

### Nous contacter

Anne-Sophie Lemaire : 06 77 77 56 93  
phytopause@gmail.com  
www.phytopause.fr

*Phytopause est un centre de formations spécialisé en santé naturelle, créé en 2019 par Anne-Sophie Lemaire, Dr en médecine et formatrice, et sa soeur Caroline, qui propose:*

- *Des stages, ateliers et formations pour apprendre à devenir autonome dans l'utilisation des plantes médicinales et des huiles essentielles*
- *L'organisation de journées ressource pour se détendre, se reconnecter à la nature et découvrir des outils de bien-être à intégrer dans son quotidien*
- *Des actions d'éducation à la santé et de sensibilisation à la protection de l'environnement*