



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?
- 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



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 6 personnes minimum se constitue, une nouvelle session peut démarrer (horaires à convenir avec l'ensemble du groupe). Programme complet sur demande.



Phytopause



CONTENU DE LA FORMATION

(variable selon la météo et les plantes disponibles)

La pause de l'herboriste

Notions théoriques

- Bases de l'herboristerie, plantes utilisées et les différents produits dérivés des plantes.
- Bases de la gemmothérapie
- Plantes de saison et comment s'en servir
- Les produits de la ruche et comment s'en servir en santé naturelle

Travaux pratiques

- Les extractions à base de vinaigre et d'alcool (vinaigres médicinaux et alcoolatures).
- Les huiles de macération à base de plantes: réalisation pratique et utilisations possibles.
- Balade(s) pour apprendre à identifier 10 à 20 plantes courantes - cueillette d'échantillons pour se constituer un herbier.
- Apprendre à composer son mélange personnalisé à base de plantes fraîches ou sèches
- Réalisation d'un baume corporel à base d'huile végétale

La pause aromatique

Notions théoriques

- Bases de l'aromathérapie: définition, critères de qualité, comment les choisir, où les acheter, comment les utiliser, précautions à prendre, approche de l'olfactothérapie

Travaux pratiques

- Réalisation d'une synergie de saison et d'un spray relaxant personnalisé

La pause beauté

Notions théoriques

- Bases de la cosmétique naturelle (ingrédients, produits, matériel, règles d'hygiène...)
- Focus sur les huiles végétales utiles pour prendre soin de sa famille

Travaux pratiques

- Réalisation d'une huile scintillante et d'un baume à lèvres au miel

La pause du botaniste

Notions théoriques

- Bases de la botanique de terrain (vocabulaire, familles, notions d'identification...)

Travaux pratiques

- Balade pour observer les plantes sur le terrain, initiation à la manipulation de flore (ouvrage permettant d'identifier les plantes)

MODALITES PEDAGOGIQUES

- Présentations théoriques sous forme de diaporama en favorisant les échanges entre participants et avec la formatrice
- Ateliers pratiques avec la mise à disposition d'un poste individuel de préparation
- Etude des plantes sur le terrain
- 1 séance théorique + 1 séance pratique/mois pendant 9 mois - 2 à 3 heures par séance.

L'évaluation se fait en continu par des rappels répétés des notions déjà évoquées et par la mise en application qui permet d'ancrer les apprentissages.

Des supports de cours sont remis chaque mois pour permettre de réviser entre chaque section.



LIEUX POSSIBLES

- Studio 56 à Arles (+ balades au marais de Beauchamp)
- Mas des collines à Fontvieille
- Les Sentiers de l'Abondance à Eygalières
- Possibilité de pique-niquer sur chacun des lieux si l'horaire choisi le nécessite.
- Autres lieux sur demande

TARIF

- Tarif particulier: 480 euros la formation (possibilité de paiements échelonnés)
- Le tarif comprend la mise à disposition de l'espace, l'animation, les supports pédagogiques, le prêt du matériel (ateliers de cosmétique et sorties botaniques), les ingrédients et flacons pour les ateliers pratiques.
- Frais de déplacement à prévoir en dehors du secteur Arles-Alpilles-Camargue.

INTERVENANTE



Anne-Sophie Lemaire a exercé 10 ans comme médecin généraliste avant de créer Phytopause et de se consacrer à la mise en place et l'animation de formations de santé naturelle. Elle est formée à l'utilisation des plantes médicinales chez imderplam (Candillargues), titulaire d'un diplôme universitaire d'aromathérapie (Dijon) et de santé environnementale (Nice). Elle est également certifiée animatrice d'ateliers de cosmétique naturelle (laboratoire MH).