

Ateliers Herboristerie familiale

MJC Nelson Mandela, Fontaine
Pré-programme : saison 2019-2020



Vous souhaitez apprendre à utiliser des plantes pour vous et vos proches ? Vous désirez connaître des recettes adaptées aux bobos du quotidien et savoir fabriquer simplement vos produits de soin ? Les ateliers d'herboristerie familiale sont faits pour vous.

Chaque atelier nous aborderons un sujet différent en lien avec la saison et nous réaliserons une préparation à base de plantes que vous ramènerez chez vous et pourrez refaire par vous-mêmes par la suite. Aucune connaissance préalable n'est nécessaire, nous verrons comment concevoir des produits facilement en toute sécurité pour toute la famille.

Rendez-vous les 1ers mardis
du mois de 18h30 à 20h30
(sauf en mars : rdv le 17 !)

3 cycles thématiques selon les saisons

L'automne – aborder les mois pluvieux en toute sérénité

Un cycle pour une rentrée paisible, à l'aide des plantes pour se détendre et des huiles essentielles pour être moins stressé. On s'essaie aux produits d'hygiène maison avec la conception d'un dentifrice.

1^{er} oct : Les plantes de la détente et du sommeil – Préparation d'une alcoolature de valériane

5 nov : Les huiles essentielles pour gérer notre stress – Confection d'une synergie personnalisée

3 déc : Les produits d'hygiène maison et naturels, ingrédients de base – Conception de dentifrice

L'hiver – prendre soin de soi

On profite des mois froids pour prendre soin de nos articulations avec une huile de massage, et on s'occupe de notre système digestif en s'intéressant au foie avant le printemps et à nos intestins.

7 janv : Les plantes au service des articulations - Préparation d'une huile de massage antalgique

4 fév : Les plantes du foie – Composition d'une tisane

17 mars : Prendre soin de nos intestins et de notre microbiote – Création d'un élixir

Le printemps – le réveil de la nature

Les plantes sont de retour, ce cycle vous propose une initiation à l'utilisation de plantes fraîches pour se faire du bien avec les vinaigres médicinaux et pour se régaler avec la cuisine aux plantes. Nous concevrons également un gel de massage circulatoire en vue des chaleurs à venir.

7 avril : Les vinaigres médicinaux, intérêts et utilisation – Réalisation de macérât vinaigré de plantes fraîches

5 mai : Favoriser la circulation avec les plantes – Gel de massage

2 juin : Les plantes sauvages comestibles du début de l'été – Cuisine et dégustation !

