

## Ateliers Herboristerie familiale



**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 abordons un sujet différent en lien avec la saison et nous réalisons une préparation à base de plantes, que vous ramenez chez vous, et pouvez refaire vous-même par la suite. Aucune connaissance préalable n'est nécessaire, nous concevons des produits facilement en toute sécurité et pour toute la famille.

### 3 cycles thématiques selon les saisons

#### **L'automne - découvrir des plantes bienfaitrices**

*Ce cycle vous propose de découvrir et valoriser les plantes au bénéfice de notre estomac, de notre équilibre au féminin. Juste avant l'hiver nous fabriquerons un baume respiratoire.*

6 Octobre 2020 : Plantes de l'estomac – Conception d'un macérât glycéринé de gingembre

3 Novembre 2020 : Equilibre et troubles au féminin – Réalisation d'une tisane personnalisée

1<sup>er</sup> Décembre 2020 : Huiles essentielles du système respiratoire – Fabrication d'un baume respiratoire

#### **L'hiver - prendre soin de soi**

*Un cycle pour se faire du bien au cœur de l'hiver, en préparant un élixir pour nos intestins, en confectionnant un cérât de Galien pour notre peau et en partant à la découverte des premiers bourgeons et jeunes pousses.*

5 Janvier 2021 : Prendre soin de nos intestins et de notre microbiote – Création d'un élixir

2 Février 2021 : Plantes au service de la peau – Préparation d'un cérât de Galien

2 Mars 2021 : Découverte de la gemmothérapie – Fabrication d'un macérât de jeunes pousses

#### **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 concevons également un gel de massage circulatoire en vue des chaleurs à venir.*

6 Avril 2021 : Vinaigres médicinaux, intérêts et utilisation – Réalisation d'un macérât vinaigré de plantes fraîches

4 Mai 2021 : Favoriser la circulation avec les plantes – Préparation d'un gel de massage

1<sup>er</sup> Juin 2021 : Conception de boissons à base de plantes : théorie, dégustation et pratique !

Rendez-vous  
le 1<sup>er</sup> mardi du mois  
de 18h30 à 20h30

