

## 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 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 2èmes  
mercredis du mois  
de 19h00 à 21h00*

### 9 séances thématiques

9 Octobre : Les plantes de l'immunité – Elaboration d'un élixir

13 Novembre : Huiles essentielles du système respiratoire – Fabrication d'un baume respiratoire

11 Décembre : Plantes au service de la peau – Préparation d'un cérât de Galien

8 Janvier : Plantes de l'estomac – Conception d'un macérât glyciné de gingembre

12 Février : Vinaigres médicinaux, intérêts et utilisation – Réalisation de macérât vinaigré de plantes fraîches

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

9 Avril : Favoriser la circulation avec les plantes – Gel de massage

14 Mai : Recettes culinaires à base de plantes : théorie, dégustation et pratique !

11 Juin : Plantes compagnes des hommes et traditions protectrices – Créations odoriférantes

