

# 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.

## 3 cycles thématiques selon les saisons

Rendez-vous les 2èmes  
mercredi du mois  
de 19h30 à 21h30

*L'automne – aborder les mois pluvieux en toute sérénité*

*Un cycle pour une rentrée paisible, à l'aide des plantes pour se détendre, des huiles essentielles pour être moins stressé et des produits de la ruche pour se faire du bien.*

9 octobre: Les plantes de la détente et du sommeil – Préparation d'une alcoolature de valériane

13 novembre: Les huiles essentielles pour gérer notre stress – Confection d'une synergie personnalisée

11 décembre: Les produits de la ruche – Fabrication d'un baume de la ruche

*L'hiver – prendre soin de soi*

*On profite des mois froids pour s'essayer aux produits d'hygiène maison avec la conception d'un dentifrice, et on prend soin de notre système digestif en s'intéressant au foie avant le printemps et à nos intestins.*

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

12 février: Drainage de printemps et prévention des allergies – Composition d'une tisane

11 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 concevons également une crème solaire en vue des jours ensoleillés à venir.*

8 avril: Vinaigres médicinaux, intérêts et utilisation – Réalisation de macérât vinaigré de plantes fraîches

13 mai: Trousse de secours au naturel – Confection d'une crème solaire

10 juin: Plantes sauvages comestibles du début de l'été – Cuisine et dégustation !

