

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 mercredis
de 19h30 à 21h30

L'automne – découvrir des plantes bienfaitrices

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

14 Octobre : Equilibre et troubles au féminin (1/2) – Réalisation d'une tisane personnalisée

18 Novembre : Equilibre et troubles au féminin (2/2) – Confection d'une huile de massage

9 Décembre : 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 macérât pour notre estomac, en confectionnant un cérât de Galien pour notre peau et en partant à la découverte des premiers bourgeons et jeunes pousses.

13 Janvier : Plantes de l'estomac – Conception d'un macérât glycéринé de gingembre

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

10 Mars : 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 concevrons également un gel de massage circulatoire en vue des chaleurs à venir.

7 Avril : Vinaigres médicinaux, intérêts et utilisation – Réalisation de macérât vinaigré de plantes fraîches

12 Mai : Favoriser la circulation avec les plantes – Gel de massage

9 Juin : Conception de boissons à base de plantes : théorie, dégustation et pratique !

