

## 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 un mercredi par  
mois de 19h30 à 21h30*

5 Octobre : Plantes de l'immunité et produits de la ruche – Fabrication d'un macérât de plantes au miel

9 Novembre : Les plantes des voies respiratoires – Création d'un sirop pour la toux

7 Décembre : Les plantes des articulations – Composition d'une huile antalgique

4 Janvier : Nourrir sa peau – Confection d'une lotion corporelle

1<sup>er</sup> Février : Equilibre et troubles au féminin (1/2) – Réalisation d'une tisane personnalisée

1<sup>er</sup> Mars : Equilibre et troubles au féminin et au masculin ! – Confection d'une huile de massage personnalisée

5 Avril : Découverte des hydrolats, des eaux florales à sentir et à goûter ! – Composition personnelle

3 Mai : Huiles de macération, intérêts et utilisation – Réalisation d'une huile de macération de plantes fraîches

7 Juin : Créations culinaires à base de plantes : théorie, dégustation et pratique !

