

Stages théoriques et pratiques

Herboristerie familiale et intuitive



Stages théoriques et pratiques autour de l'herboristerie dans une approche familiale et intuitive. L'objectif de ces stages est d'apprendre à se servir des remèdes d'herboristerie traditionnelle les plus courants afin de pouvoir s'en servir au quotidien en toute sécurité et en toute autonomie.

Les cours sont fondés sur une approche à la fois scientifique (les références bibliographiques seront données) et sur une approche sensible cultivée par chacun(e) en fonction de ses perceptions et affinités personnelles.

Dates annoncées sur le programme détaillé

Lieu : mon cabinet : 65 boulevard du 8 mai La Roquette sur Siagne
(sauf pour la sortie cueillette)

Tarif : 100€ par personne / journée ou 50€ / matinée

Places limitées à 8 personnes

Horaires indicatifs : 9h30-12h30 - 14h-17h

Contact et inscription : Isabelle DESPLACES

06 60 57 81 89 contact@isabelleplaces.com



Programme détaillé

Dimanche 4 Décembre Remèdes de l'hiver

Possibilité de ne faire que la matinée.

Cette journée est consacrée aux remèdes de l'hiver les plus courants en herboristerie familiale. Nous mettrons ces remèdes en lien avec les maux de la sphère ORL, digestive et immunitaire.

Dans l'après-midi nous irons plus loin avec des remèdes plus spécifiques mais toujours essentiels. Nous aborderons ces thèmes dans le but de mieux comprendre comment soutenir l'organisme tout entier, en hiver et toute l'année.

Matinée

1. Apithérapie : miels, pollens, gelée royale et propolis
2. Les argiles et le psyllium
3. L'eau de Quinton : isotonique et hypertonique
4. Tisanes d'hiver

Fabrication d'un remède d'apithérapie

Après-midi

5. Hydrolats et hydratation, l'eau de la Vie
6. Les vitamines et nutrithérapie : utilisation raisonnée
7. L'argent colloïdal au quotidien
8. Les remèdes « anti-tout » pour passer un hiver tout doux

Fabrication d'un spray nasal



Dimanche ? Mars 2023 – date à confirmer Phytothérapie

Possibilité de ne faire que la matinée.

Cette journée est dédiée à étudier les plantes dans leur approche phytothérapeutique : plantes sèches, macérats alcooliques et huileux, etc.

Nous aborderons toutes les bases essentielles pour se servir des plantes au quotidien en toute sécurité et sensibilité.

Dans l'après-midi nous irons plus loin en étudiant une sélection de plantes locales et multi-usage. Nous aborderons les galéniques particulières (les plantes sous d'autres formes). Enfin, nous ferons un travail sur le ressenti pour être à l'écoute de notre corps et comment il nous parle des plantes dont il a besoin.

Matinée

1. Phytothérapie connaissances générales
2. Qualité et sécurité des plantes utilisées
3. Préparer une tisane dans les règles de l'art
4. Mise en pratique de la phytothérapie
5. Recettes de tisanes pour la vie courante

Préparation et dégustation d'une tisane

Après-midi

6. Étude de 12 plantes
7. Les plantes et leurs galéniques
8. Travail intuitif : de quelles plantes mon corps a-t-il besoin ?

Test de remèdes et plantes

Dimanche en avril ou en juin – date à confirmer
Aromathérapie

Journée entière

Les huiles essentielles : définition, conseils de sécurité, recommandations générales, qualité, distillation, différencier deux huiles d'une "même" plante.

Étude de 12 huiles essentielles incontournables : description, propriétés, précautions et leurs utilisations pratiques.

Pause déjeuner

Huiles et beurres végétaux : leurs propriétés et leurs utilisations en lien avec l'aromathérapie.

Olfactothérapie : principes essentiels et quantiques + mise en pratique à la maison

Les remèdes en aromathérapie : synergies et règles de fabrication

Fabrication d'un baume ou d'une huile aromathérapeutique



Dimanche ? mai 2023
Cueillette dans la nature

Lieu à confirmer – possibilité de ne faire que la matinée

Matinée :

Bases de botanique : identifier les plantes sans se tromper!

Cueillette consciente : règles essentielles de la cueillette des plantes dans le respect de la Nature et des traditions des peuples premiers: théorie & pratique.

Apprendre à faire sécher et stocker les plantes cueillies.

Déjeuner dans la nature

Après-midi :

Atelier de fabrication en fonction de la récolte (macérat solarisé par exemple)

"Communication végétale" – se mettre en relation avec les plantes



Mint



Camomile



Nettle



Thyme



Lavender



Rosemary