

**Dimanche 14 mai 2023** - (échangeable avec le 28 mai en fonction de la météo)  
**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



**Dimanche 28 mai** – (échangeable avec le 14 mai en fonction de la météo)  
**Phytothérapie - Aromathérapie**

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.

Après-midi :

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

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

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

Fabrication d'un baume ou d'une huile aromathérapeutique



*Mint*



*Camomile*



*Nettle*



*Thyme*



*Lavender*



*Rosemary*