

## Herboristerie familiale : Se soigner au fil des saisons

**Maître de stage :** Marie **RAPHAEL** ancienne élève de l'École Lyonnaise des Plantes Médicinales, elle est actuellement en formation pour devenir praticienne en Psychothérapie.

**Lieu :** à **CHEVIRE LE ROUGE (49150)**

### Descriptif



Passionnée depuis toujours par la botanique et l'herboristerie, Marie souhaite partager sa pratique d'auto-médication et inviter à prendre soin de soi naturellement et au fil des saisons.

Elle vous propose d'établir une armoire de l'herboriste, trousse de secours pour les petits maux de la vie quotidienne, et trésor pour les plaisirs des sens !



Exemple de thème, non exhaustif : Hiver : baume respiratoire ; Printemps : teinture mère (pour le foie...) ; Été : macérat de fleurs (pour les soins de peau...)

### Programme

#### Théorie :

- Accueil, présentation et rencontre, partage d'une tisane
- Présentation des plantes et soins de base de la sphère respiratoire, cutanée, nerveuse et hormonale, digestive et ostéo-articulaire, pour répondre aux maux divers de notre vie quotidienne
- Échange et questions diverses

#### Pratique :

- Initiation à la transformation des plantes pour un usage en herboristerie familiale
- Réalisation de préparation, **recette évoluant au fil des saisons.**

### Conditions

**Nombre de stagiaires mini/maxi : 6-8 Durée : 3h30 heures sur 1/2 jour**  
Pas de prérequis nécessaire pour cet atelier

Horaire	Tarif/personne
de 14h à 17h30	50€

**Le nombre de place étant limité,** merci de réserver votre place.  
Voir modalités dans le bulletin d'inscription ou demander à :  
[association@eco-formation.org](mailto:association@eco-formation.org)