



## **Herboristerie et phytothérapie traditionnelle : Plantes médicinales et teinture mère**

**Maître de stage : Leïla Si Moussa** produit des tisanes depuis une dizaine d'années en région nantaise à Brains et au Pellerin. Son dada : la cueillette sauvage pour ce que cela fait vivre de brut et d'originel ; et les cours théoriques, pour la transmission de savoirs, les théories et la joie de la connaissance. Elle aime mêler avec élégance les traditions populaires, le savoir livresque et ses expériences de terrain pour parler des plantes.

**Lieu : à BOUGUENAI (44)**

### **Descriptif**

Leïla vous parlera de plantes médicinales et de transformation des plantes. Vous réaliserez une teinture mère et aurez toutes les clés pour la refaire chez vous, et l'utiliser correctement !

### **Programme**

#### **Théorie :**

- Histoire et définition de l'herboristerie
- Place des plantes médicinales dans l'entretien de la santé
- Les formes galéniques
- Le drainage en phytothérapie
- Étude de cas

#### **Pratique :**

- Initiation à la transformation des plantes
- Réalisation d'une teinture mère, chacun repartira avec son flacon.

#### **A prévoir :**

- Tablier
- Couteau et ciseaux
- Planche à découper ou assiette
- Bocal en verre type Le Parfait (ou un bocal style confiture, l'important étant que le couvercle ferme bien!) afin d'emporter avec vous la préparation
- Un flacon en verre teinté pour y transvaser chez vous le contenu du bocal après la période de macération nécessaire (éventuellement Leïla en aura quelques uns pour dépanner)

### **Conditions**

**Nombre de stagiaires mini/maxi : 4-12 Durée : environ 3 heures sur 1/2 jour**  
Pas de prérequis nécessaire pour cet atelier

<b>Horaire</b>	<b>Tarif/personne</b>
de 14h à 17h	40€

**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)