

## Ateliers saison 2021-22 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.

### Séances thématiques selon les saisons

Rendez-vous un lundi par mois  
de 18h30 à 20h30

#### *L'automne – aborder les mois pluvieux en toute sérénité*

*Un cycle pour une rentrée paisible, à l'aide des plantes pour se détendre et des huiles essentielles pour être moins stressé. On s'essaie aux produits d'hygiène maison avec la conception d'un dentifrice.*

27 sept. : Les plantes de la détente et du sommeil – Préparation d'une alcoolature de mélisse

18 oct. : Les huiles essentielles pour gérer notre stress – Confection d'une synergie personnalisée

15 nov. : Les produits d'hygiène maison et naturels, ingrédients de base – Conception de dentifrice

#### *L'hiver – prendre soin de soi*

*Un cycle pour se faire du bien au cœur de l'hiver, en préparant un élixir pour nos intestins, en confectionnant une tisane pour le foie et en partant à la découverte des premiers bourgeons et jeunes pousses.*

10 janv. : Prendre soin de nos intestins et de notre microbiote – Création d'un élixir

31 janv. : Les plantes du foie – Composition d'une tisane

14 mars : Découverte de la gemmothérapie – Fabrication d'un macérât de jeunes pousses

#### *Le printemps – le réveil de la nature*

*Les plantes sont de retour, ce cycle vous propose une initiation à l'utilisation de plantes fraîches pour se régaler avec des boissons végétales. Nous concevrons également un gel de massage circulatoire en vue des chaleurs à venir.*

11 avril : Favoriser la circulation avec les plantes – Gel de massage

9 mai : Conception de boissons à base de plantes : théorie, dégustation et pratique !

