

Ateliers d'Herboristerie familiale- saison 2019-2020



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 – se prémunir des petits maux

Avant l'hiver ce cycle vous propose de découvrir les principes d'herboristerie en valorisant les racines d'automne dans une tisane de saison, de se prémunir des infections en tout genre avec une synergie d'huiles essentielles et de soulager nos toux passagères avec la fabrication d'un sirop pectoral.

30 sept. : L'automne, saison des racines – Confection d'une tisane de saison

18 nov. : Prévenir les maux de l'hiver, les plantes de l'immunité – Réalisation d'une synergie d'huiles essentielles

16 déc. : Plantes de la sphère respiratoire – Conception d'un sirop pectoral

L'hiver – prendre soin de soi

Un cycle tout en douceur pour se faire du bien au cœur de l'hiver, en préparant une lotion corporelle naturelle, en partant à la découverte des merveilles des abeilles et en confectionnant une huile de massage pour nos articulations.

20 janv. : Nourrir sa peau – Confection d'une lotion corporelle

17 fév. : Les vertus des produits de la ruche – Fabrication d'un baume à la propolis

23 mars : Plantes au service des articulations - Préparation d'une huile de massage confort articulaire

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 faire du bien avec les vinaigres médicinaux. Nous concevrons également un gel de massage circulatoire en vue des chaleurs à venir.

18 mai : Vinaigres médicinaux, intérêts et utilisation – Réalisation de macérât vinaigré de plantes fraîches

15 juin : Favoriser la circulation avec les plantes – Gel de massage

