

Les vertus thérapeutiques des plantes

Objectifs Reconnaître les plantes du « savoir populaire » d'un emploi facile pour faire face aux petits maux du quotidien.

Programme **Matin**
Sortie terrain axée sur la reconnaissance de plantes reconnues pour leurs bienfaits médicinaux : que peut-on soigner avec les plantes ? Possibilités et limites de la phytothérapie. Quelques notions de botaniques et conseils pour mener une cueillette de façon optimum.

Après-midi

Retour en salle pour des compléments d'informations sur les méthodes de transformation et conservation des plantes afin de profiter au mieux de leurs principes actifs.

Petit atelier de démonstration de fabrication de macérats, baumes et onguents.

Présentation et consultation d'ouvrages de références sur ce sujet.

Matériel à prévoir

Une tenue adaptée pour la sortie terrain et de quoi noter sur le terrain (petit carnet et crayon de papier !)

Repas tiré du sac

Remise de documents prévus

- Un livret sur les méthodes de transformation

- Liste des ouvrages et site internet afin d'affiner cette journée à son propre rythme.

Lieu	CRET	Effectif min.	3 personnes
Tarif	Nous consulter	Validation	Attestation consulaire
Pré requis		Intervenant(e)	Formateur spécialisé