

Se soigner avec les plantes

Apprenez à reconnaître les plantes médicinales les plus courantes, les transformer, les cultiver et les utiliser !



3 JOURS - 24 HEURES
30 juin au 2 juillet 2027

Nous sommes entourés de médecine sans le savoir : dans nos assiettes, dans nos prairies et au-dessus de nos têtes, dans les arbres !

Acquérir des compétences pour reconnaître les plantes médicinales les plus courantes et savoir comment les utiliser de manière efficace et sûre est un savoir qui permet de reprendre sa santé en main, dans une approche préventive avant tout.

Nombre de participants : 16

Tarifs :

- auto-financement : 720 € TTC
- financement externe (OPCO, France Travail) : nous contacter pour un devis.

Il n'y a pas d'hébergement à la ferme pour cette formation, les repas sont à votre charge. Vous pouvez nous contacter pour réserver des formules sandwich ou salade avec les légumes de la ferme (15 €) et dessert maison, pour les déjeuners.

Public :

Toute personne intéressée par l'usage des plantes médicinales et comestibles sauvages pour un usage personnel ou familial. Aromathérapeute, phytothérapeute, herboriste, naturopathe, producteur-cueilleur, guide nature.

Horaires :

9 h - 13 h ; 15 h - 18 h 30. Fin de la formation à 17 h le vendredi.

Formatrice : Martine MASSON - *naturopathe* (voir les portraits à la rubrique « Les formateurs »).

Prérequis :

Âge minimum : 18 ans. Comprendre le français oral.
Aucun autre prérequis n'est nécessaire pour suivre cette formation.

La taille du groupe permettra de répondre aux attentes de chacun tout en stimulant l'entraide et les apprentissages croisés.

Objectifs :

Savoir fabriquer ses propres remèdes naturels à partir de plantes sauvages ou cultivées chez soi est une source d'autonomie et de confiance en soi. C'est un chemin vers une vie plus connectée à la nature et à son environnement direct. Cela permet aussi de découvrir des plantes comestibles accessibles gratuitement. **Vous repartirez avec vos préparations !**

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

1. Identifier sans se tromper une quinzaine de plantes sauvages courantes.
2. Fabriquer différents types de remèdes naturels et comprendre quelle forme galénique est la plus appropriée à telle ou telle problématique de santé (baume, gel...).
3. Reconnaître les meilleures conditions de croissance des plantes médicinales sauvages.
4. Découvrir l'histoire de la médecine des plantes à travers les âges et les continents et comprendre la relation intime entre la nature qui nous entoure, son état, et notre propre santé.
5. Etudier la possibilité de devenir naturopathe ou herboriste à titre professionnel.

Cette formation est une initiation et permettra de se familiariser avec la médecine des plantes dans le cadre d'un usage familial.

Programme :

Mercredi :

- Présentation des objectifs du stage, cercle d'ouverture.
- Randonnée botanique, identification de plantes sur les terrains de la Ferme.
- Cours théorique sur la chimie des plantes et du corps humain.
- Atelier pratique sur les infusions, tisanes et décoctions.

Jeudi :

- Randonnée cueillette, précautions et dangers.
- Atelier pratique sur les teintures, macérats et vinaigres.

Vendredi :

- Introduction à l'utilisation des huiles essentielles et des hydrolats.
- Atelier pratique : baume aux huiles essentielles et gel maison.
- Devenir herboriste à titre professionnel : formations, statuts, commercialisation, fiscalité, perspectives de revenus...
- Questions-réponses et conclusion de la formation.

