

Cultiver sa santé



5 jours

Le jardin vivrier en agroécologie peut être le lieu de la culture de plantes aromatiques et médicinales utiles pour soutenir et accompagner sa santé tout au long d'une année au travers de son alimentation, comme de préparations spécifiques.

Objectifs pédagogiques

- ✓ Apprendre à identifier les plantes aromatiques et médicinales utiles
- ✓ Découvrir les modes de culture agroécologiques supports à ces plantes
- ✓ Développer son autonomie pour sa santé avec la phytothérapie en support
- ✓ Réaliser des préparations qui vont nourrir sa « pharmacie familiale »
- ✓ Préparer des repas qui intègrent des plantes aromatiques et médicinales pour répondre à des besoins spécifiques de bien-être et de santé

Au programme

- ✓ La phytothérapie, comment être autonome pour ses soins.
- ✓ Pharmacopée de la digestion et du système nerveux et dermatologie,
- ✓ Découvrir les plantes médicinales cultivées et les méthodes de culture agroécologiques
- ✓ Repérage de plantes sauvages médicinales et principes de collecte respectueuse.
- ✓ Transformer des médicinales et aromatiques : cuisine, extraction, séchage, teinture, distillation, macérât



Notre méthode pédagogique

Alternance de présentations théoriques et d'ateliers pratiques
Remise de supports écrits
Jeux coopératifs
Travaux de groupe et personnels sur les besoins des participants



Vos formateurs

Aline Mercan, Stéphane Jansegers, Robert Combe, Clément Doche, Bérange Roche, Frédéric Fortin



Public

Toute personne souhaitant soutenir sa santé avec le support de la phytothérapie
Personnes souhaitant cultiver des plantes médicinales et aromatiques dans un mode agroécologique



INFORMATIONS PRATIQUES

23 au 27 mai 2022
Lablachère (Ardèche)

Durée : 5 jours, 35 heures

Horaires : 9h à 17h30

Tarif : 560 € (+adhésion)

Tarif conventionné ou solidaire :
nous contacter

Repas : déjeuner bio inclus

Hébergement : non inclus
(liste d'hébergements fournie)