



## Ateliers

# 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.

*Rendez-vous le 1<sup>er</sup> jeudi du mois  
de 18h à 20h*

## Programme

Jeudi 7 octobre: Vinaigres médicinaux, intérêts et utilisation – Réalisation de macérât vinaigré de plantes fraîches

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

Jeudi 2 décembre: Les produits d'hygiène maison et naturels, ingrédients de base – Conception de dentifrice

Jeudi 6 janvier: Prendre soin de nos intestins et de notre microbiote – Création d'un élixir

Jeudi 3 février: Les plantes du foie – Composition d'une tisane

Jeudi 3 mars: Découverte de la gemmothérapie – Fabrication d'un macérât de jeunes pousses

Jeudi 7 avril: Trousse de secours naturelle – Fabrication d'un crème solaire

Jeudi 5 mai: Huiles de macération, intérêts et utilisation – Réalisation d'une huile de macération de plantes fraîches

Jeudi 2 juin: Conception de boissons à base de plantes : théorie, dégustation et pratique !



Contact : [mpt.st-ismier@hotmail.fr](mailto:mpt.st-ismier@hotmail.fr)

