



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 un jeudi par mois de
18h à 20h*

6 Octobre : Plantes de l'immunité et produits de la ruche – Fabrication d'un macérât de plantes au miel

10 Novembre : Huiles essentielles du système respiratoire – Fabrication d'un baume respiratoire

1^{er} Décembre : Plantes au service de la peau – Préparation d'un cérât de Galien

5 Janvier : Plantes de l'estomac – Conception d'un macérât glycéринé de gingembre

2 Février : Equilibre et troubles au féminin (1/2) – Réalisation d'une tisane personnalisée

2 Mars : Equilibre et troubles au féminin et au masculin ! – Confection d'une huile de massage personnalisée

6 Avril : Favoriser la circulation avec les plantes – Gel de massage

4 Mai : Découverte des hydrolats, des eaux florales à sentir et à goûter ! – Composition personnelle

1^{er} Juin : Créations culinaires et breuvages à base de plantes : théorie, dégustation et pratique !



Contact : mpt.st-ismier@hotmail.fr