



Ateliers de l'herboriste 2021

Ma pratique professionnelle d'animatrice et de praticienne en herboristerie, me permettent d'allier les connaissances théoriques, et l'expérimentation. Je propose la découverte des plantes et de la nature sous forme ludique. Ces jeux, temps collectifs s'adressent à tous les âges, sont adaptés à l'extérieur et peuvent s'adapter à l'intérieur (en cas de pluie).

Pour les petits, de 6 à 12 ans

Groupe : 10 à 12 pers

Durée : 2h

Tarif : 291,67 HT (350 ttc)

Le kim des 5 saveurs

A travers un jeu d'exploration gustative, découvrez ce que l'acide, le sucré, l'amer, l'acide et l'unani équilibre dans votre corps. Un jeu qui va réveiller vos papilles ! Au programme du goût, des épices des plantes sauvages. 5 équipes s'affronteront pour inventer la recette la plus équilibrée pour notre santé.

Chasse au trésor des plantes sauvages : La nature recèle des trésors immenses. Il suffit d'observer, de se pencher, pour cueillir, ramasser des merveilles. Le jeu consiste à découvrir les plantes qui nous entourent, à reconnaître celles qu'on peut manger, celles qui sont poisons. Nous réaliserons un petit tableau végétal pour chacun, et un mandala géant par équipe.

Se souvenir par les odeurs : L'olfaction des parfums, des huiles essentielles, agit sur le système nerveux et sur nos mémoires. La méditation guidée, centrée sur la respiration d'huile essentielle positivante, permet d'entrer dans le parasympathique et de se relaxer. En fonction de chacun, cet atelier mène à la découverte de soi et du parfum qui nous équilibre le plus.

Parenthèse colorée et méditative : Découverte des symboliques des couleurs et des émotions. Cartes, photolangage, méditation guidée. Trouvez la couleur de l'instant présent. Celle qui éveille vos sens, révèle vos talents, fait découvrir vos pépites intérieures.

Jeux forestiers et méditation : Avez vous déjà entendu parler de la sylvothérapie, ou des bains de forêt ? Un parc suffit pour pouvoir jouer à cache cache derrière les arbres, à se faire guider d'un point à l'autre par un partenaire, à découvrir les différentes formes des feuilles, sous forme de mémo. Jeux par équipe, découverte individuelle d'une temps de méditation guidée dans la forêt intérieure.

Les ateliers de l'herboriste : D'autres ateliers peuvent s'inventer, en fonction du lieu ou vous souhaitez organiser vos interventions. Des thématiques comme les hydrolats, les macérats solaires de fleurs, les cosmétiques naturels, les pesto de plantes, réaliser son infusion nécessitent plus de matières premières, et de logistique (point d'eau, un branchement électrique, un table pour préparer).

Les ateliers du rire – Jouer, dans un espace imaginaire. Créer un univers propice au rire, et à la relaxation



Pour les grands

Groupe : 10 à 12 pers

Durée : 2h

Tarif : 291,67 HT (350 ttc)

Une détox douce et sécuritaire – La mode des régimes minceur entraîne des carences souvent redoutables pour le corps. La détoxification de l'organisme ne se fait pas à n'importe quel moment et de n'importe quelle manière. Des étapes sont à respecter afin d'amener un mouvement doux du corps, et une délestage durable. Les jus de légumes et de fruits, l'alimentation, le mouvement et les plantes seront nos alliées dans cette découverte.

Santé des femmes – Le corps féminin est un temple souvent méconnu, dont on parle peu. Les femmes s'accrochent à leur menstrues douloureuses ou abondantes, d'infections urinaires, et autres problèmes, souvent teintés de honte. Nous proposons de réaliser ensemble, un carnet personnel et créatif, pour mieux comprendre les cycles menstruels, et trouver des remèdes naturels lors de déséquilibres

Les remèdes de grand-mère – Que faire si j'ai mal au ventre ? Et si j'ai mal à la tête, quelle est la plante la plus indiquée ? Découvrez des conseils simples pour les petits maux du quotidien. Faire des compresses d'infusion de plante pour des irritations de peau. Faire une tisane d'ortie à frictionner sur le cuir chevelu pour favoriser la repousse des cheveux. Manger des graines de fenouil, d'anis et de cumin après le repas, pour éviter les ballonnements. Présenté sous forme ludique, de questions/réponses adaptés aux demandes du public.

Atelier d'herboristerie pratique – Réaliser des huiles solaires de fleurs, ses vinaigres de plantes, ses onguents, ses infusions, décoction à partir des plantes du jardin ou de nos champs. Identifiez la plante, apprenez ses bienfaits, et transformez la pour en profiter toute l'année.

Les infusions – l'art de faire ses tisanes avec les récoltes du jardin ; réalisation de boissons chaudes et froides adaptée à la météo et aux besoins du moment

Semez le bonheur – Réalisez vos plantations de plantes aromatiques et médicinales. Une jardinière à implanter sur votre terrasse, dans votre cuisine, ou sur dans votre jardin.

Pestos de plantes fraîches – Réalisez vos tartinades à partir des récoltes du jardin ou des prairies. Apprenez à identifier les plantes comestibles, à bien les choisir, à les cuisiner.

Les vinaigres de plantes fraîches – Découvrez ce mode de conservation des plantes fraîches et nutritives dans une macération de vinaigre.

Les légumes lactofermentés – Méthode de conservation des légumes bénéfiques pour l'équilibre du microbiote intestinal

Les graines germées – Profitez des qualités nutritionnelles exceptionnelles des graines germées. Apprenez à les préparer, et à les intégrer dans votre alimentation.

Les huiles solarisées – Cueillette de fleurs et réalisation de macérats à base d'huile. Usages et bienfaits (D'avril à Aout)

Les baies et les racines d'automne – Cueillir, identifier, préparer. Réaliser le cidre de feu pour se

prémunir des coups de froids de l'hiver

Réalisation d'onguents et de baumes – A base de macération solaire, et de cire d'abeille, apprenez à réaliser vos cosmétiques naturels, faits maison (de Juin à Décembre)

Les eaux florales, hydrolats - Découverte de leur usage en cosmétique, culinaire, et aussi accompagnement bien-être (toute l'année)

Elixirs floraux et fleurs de bach – Accompannement et soutien émotionnel par la vibration des fleurs

Les huiles essentielles – Découverte des bienfaits des huiles essentielles. Règles de précaution et d'usage. Transformation dans une huile de massage personnalisée (toute l'année)

La gemmothérapie – Découverte des bienfaits et usages des bourgeons pour son équilibre émotionnel et physiologique (toute l'année)

Les sirops de plante – La décoction permet d'obtenir le concentré d'une plante. L'ajout du miel permet sa conservation et son usage sur une longue période de temps

Les adaptogènes – des plantes appelées « toniques supérieures » en médecine chinoise, ou super aliments en compléments alimentaires. Identification, usages, précautions, et mode de transformation.

Trousse de secours du randonneur – Constituer votre kit de sécurité avec les plantes sauvages environnantes, et des gestes simples pour les premiers secours.

Les ateliers du rire – Retrouver son âme d'enfant et sa spontanéité, à travers des jeux, des ateliers coçus pour rire, et se relaxer.

La cuisine des plantes – Pesto de plantes, boisson fraîches, graines germées, n'auront plus de secrets pour vous après cet atelier. En fonction de la saison, des plantes disponibles, épatez vos invités par un buffet 100% végétal. ** - Associez cueillette, préparation et dégustation

Durée : 3h

Tarif cuisine ** : 360 ht (450 ttc)

LES SORTIES

Cueillette au fil des saisons – Connaitre les plantes comestibles de notre environnement, en fonction des saisons. Les identifier, les goûter, les observer, pour les intégrer dans des recettes ou des transformations d'herboristerie. Repérer les plantes toxiques, afin de cueillir en toute sécurité

Bains de forêt – Un médecin japonais a constaté que le contact avec les arbres, et l'immersion en pleine nature, permet de lâcher prise, de fortifier le système immunitaire, et d'apaiser les systèmes relationnels complexes. A travers cette animation, nous partons dans une nature accessible (parcs, jardin, forêt), découvrir les arbres, respirer, et s'apaiser par la méditation.

Groupe : 8 à 12 personnes

Age : de 7 ans à 77 ans (plus petit, être accompagnés d'un adulte)

Durée : 2h

Tarif : 240 HT (288 TTC)

CYCLE de FORMATION sur 10 modules de 2h

Groupe de 10 pers

Tarif : 2000 ht (10 modules)

soit 2400e ttc (10 modules)

Bases de la médecine chinoise et de l'herboristerie – La médecine chinoise base son approche sur l'équilibre du Yin et du Yang, et sur 5 éléments. Elle part d'observations des saisons, des climats, des terrains, pour équilibrer les corps et le mental. Elle s'intéresse à la nature énergétique des plantes, pour nourrir et soigner les déséquilibres. C'est une véritable école de prévention, de compréhension, d'éducation à la santé. A travers différents ateliers de 2h, nous verrons les 5 saisons, les différents déséquilibres physiques et émotionnels reliés, et les plantes permettant d'harmoniser l'ensemble.

10 modules de formation de 2h

5 saisons, les déséquilibres associés, plantes et fondements pour équilibrer

La sylvothérapie – Découvrez les bienfaits de la nature sur le plan émotionnel et physiologique ; Apprentissage de jeux, d'expériences sensorielles, de méditations, de rencontres avec les arbres. Apprenez le langage du calin aux arbres.

10 modules, 5 saisons, 30 arbres

Les ateliers de l'herboristerie - Cycle de 10 modules d'ateliers pratiques répartis sur l'année, au fil des saisons et des cueillettes

Les ateliers du rire - Retrouver son âme d'enfant et sa spontanéité, à travers des jeux, des ateliers coçus pour rire, et se relaxer.

Séjours détente et nature – S'extraire du quotidien, le temps d'un week end, ou d'une semaine. Découvrir les plantes, la nature et partager dans un groupe, de la bienveillance.

Sur mesure avec possibilité de thématiques – écriture (intervenante Marie Paule Guitton), pratiques du tao et de la femme lune (intervenante Anne Danibert), pratiques ayurvédiques (intervenante Karine Huet).

TERRAHERBA. FR – Emmanuelle Guilbaudeau, terraherba@gmail.com, 06.59.11.50.95