

# LES BIENFAITS DES PLANTES

Avec Mickaël MARY

Association amie Terre des Simples

Adultes

La nature nous révèle ses secrets.

Apprenez à utiliser les plantes qui nous entourent, à les transformer, connaître leurs bienfaits au fil des saisons.

## Le cours

Une séance par mois. Le cours vous permettra d'explorer de façon poussée les différents modes de préparations des plantes : séchage et fabrication de tisanes, macération dans l'huile et fabrication de baumes, macération dans l'alcool (teinture mère, vin médicinaux), macération de bourgeons, macérations dans le vinaigre, distillation (hydrolats et huiles essentielles) etc.

Le parcours sur l'année permettra d'adapter chaque mode de préparation en fonction des saisons. A la fin des 9 séances, vous aurez, entre autre, découvert la diversité des préparations de plantes pour mieux profiter de leurs vertus, vous aurez appris les gestes simples pour transformer vous-mêmes les plantes.

## Horaires

Pour apprendre à transformer soi-même les plantes en remèdes  
Jeudi, de 19h00 à 21h00

## Programme

Jeudi 19 septembre : introduction aux bienfaits des plantes

Jeudi 17 octobre grande salle : Tisanes

Jeudi 14 novembre, labo Chaplin : Sirops médicinaux  
Jeudi 5 décembre, labo Chaplin : Baumes et macérâts huileux

Jeudi 13 février, grande salle : Sève de bouleau

Jeudi 26 mars, labo Chaplin : Vins et vinaigres médicinaux

Jeudi 30 avril, grande salle : Gemmothérapie et teintures mères

Jeudi 28 mai, labo Chaplin : hydrolats et huiles essentielles

Jeudi 18 juin : sortie reconnaissance des plantes

## Tarif

Forfait annuel : 214,20 euros + carte d'adhésion

