

# FORMATION LA PLANTE DIFFUSE

## Gemmothérapie et naturopathie : fabriquer et utiliser des remèdes simples à base de plantes



- Trois jours en Cévennes pour s'approprier la fabrication de remèdes à base de plantes, confectionner plusieurs produits et apprendre à s'en servir.
- Cette formation permettra aux professionnels et aux amateurs de reconnecter le remède à la plante dans son environnement.
- Utiliser les plantes en toute sécurité grâce aux conseils d'une spécialiste et d'une naturopathe.

### OBJECTIFS

- ▶ Connaître les principes actifs des plantes (tanins, mucilages...) et les notions d'extrait, de totum, de concentration et de dilution
- ▶ Connaître les différentes formes d'extraction des plantes médicinales, de la plus concentrée à la plus diluée
- ▶ Comprendre l'intérêt d'une extraction à l'eau et réaliser infusion, macération, décoction
- ▶ Comprendre l'utilité d'une extraction à l'alcool et réaliser une alcoolature
- ▶ Connaître les principes et particularités de la gemmothérapie et réaliser un macérât glyciné de bourgeons

### TARIF

195,00 € pour 3 jours, soit 21 heures de formation

### FORMATRICES

CLAIRE MOUCOT est productrice de plantes aromatiques et médicinales depuis 30 ans. Elle est membre actif de l'association française des cueilleurs (AFC) et fondatrice du GIE Plante Infuse.

MARIE VERWACHT est naturopathe certifiée. Praticienne à Bruxelles et en Lozère, elle est spécialisée en phytothérapie.

### PROGRAMME

#### JOURNÉE 1

Accueil, découverte des plantes, balade botanique à thèmes précis, fabrication (alcoolature ou gemmo), zoom sur deux ou trois plantes.

#### JOURNÉE 2

Découverte des principes actifs des plantes étudiées, extension aux principes actifs des grandes familles de plantes, sorties pour retrouver les plantes dans leur environnement. Aromathérapie ; utiliser les huiles essentielles en toute sécurité.

#### JOURNÉE 3

Filtration et dilution des alcoolatures et gemmo, modes d'administration, précautions d'usage.

### PUBLIC

Amateurs et professionnels intéressés par l'approche de la plante vivante, notions d'approche énergétique.

### HORAIRES & REPAS

Chaque journée de formation se déroule de 9 h 30 à 18 h. Les stagiaires partagent un repas tiré du sac chaque midi.

### LIEUX

Sainte-Croix-Vallée-Française, Moissac-Vallée-Française (Lozère)

### MATÉRIEL

Vêtements d'extérieur et de quoi prendre des notes. Couteau, panier, gants, chapeau, bonnes chaussures, flores, appareil photo.