

**TERRES DE SIMPLES**

# RECONNAITRE, CUEILLIR ET PRÉPARER LES PLANTES COMESTIBLES ET MÉDICINALES

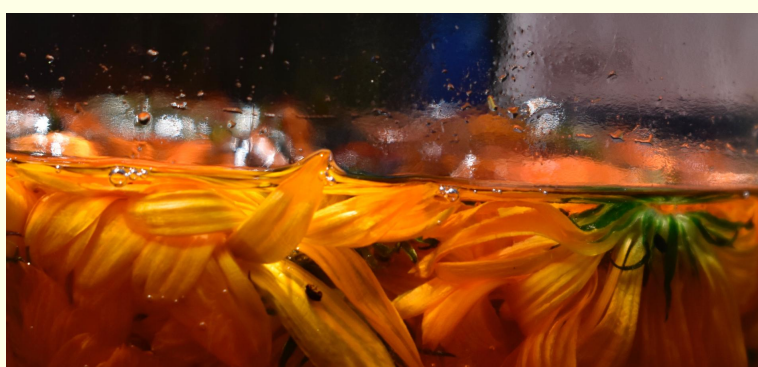
*Programme de formation 2021*

## HERBORISTERIE - BOTANIQUE - ÉCOLOGIE EN NORMANDIE

Vous souhaitez vous former à l'herboristerie, ou simplement en savoir d'avantage sur les plantes que l'on trouve autour de chez soi à l'état sauvage ou dans son jardin ?

Vous voulez acquérir des connaissances pratiques pour préparer vous mêmes des produits à base de plantes ?

**Nos formations vous permettront de vous initier ou d'approfondir vos savoirs...**



# PRÉPARER LES PLANTES POUR PROFITER DE LEURS BIENFAITS

Explorez sur deux jours et de façon approfondie les différents modes de préparations des plantes de la tisane aux hydrolats. Sous forme d'atelier vous découvrirez les gestes simples pour préparer et transformer vous mêmes les plantes médicinales : séchage et fabrication de tisanes, macération dans l'huile et fabrication de baumes, macération dans l'alcool (teinture mère, vin médicinaux), dans le vinaigre, macération de bourgeons, distillation (hydrolats et huiles essentielles), etc.

Vous repartirez avec vos fabrications (tisane, sirop, teinture et baume) !

STAGES DE 2 JOURS  
À ST-JEAN LE BLANC (14)

LES JEUDI-VENDREDI  
20 & 21 MAI 2021,  
OU 10 & 11 JUIN 2021  
OU 16 & 17 SEPTEMBRE  
OU 30 & 1 OCTOBRE

DE 9H30 À 17H30  
REPAS TIRÉ DU SAC  
10 PERS. MAXIMUM

TARIF : 160 € / PERS.

## SÈVE DE BOULEAU ET GEMMOTHÉRAPIE

A la sortie d'hiver et en harmonie avec le réveil de la nature, cette journée vous permettra d'apprendre à extraire votre propre sève de bouleau, de découvrir la gemmothérapie et de fabriquer votre macérât concentré de bourgeons.

VENDREDI 12 MARS 2020

DE 9H30 À 17H30  
REPAS BIO COMPRIS  
10 PERS. MAXIMUM

TARIF : 80 € / PERS.

## RECONNAISSANCE ET USAGE DES PLANTES DU BOCAGE

Une journée de printemps consacrée exclusivement à la reconnaissance des plantes communes de notre bocage, éviter les confusions, astuces de reconnaissance, notions pour l'utilisation d'une flore et bien sûr principaux usages d'hier et d'aujourd'hui !

VENDREDI 28 MAI 2020

DE 9H30 À 17H30  
REPAS BIO COMPRIS  
10 PERS. MAXIMUM

TARIF : 80 € / PERS.

## LES PLANTES MÉDICINALES AU JARDIN

Découvrez les principales plantes médicinales à mettre au jardin, comment les cultiver, les récolter et les sécher pour profiter de leurs bienfaits. La journée se déroulera au sein du jardin de Terres de Simples et nous terminerons celle-ci par un atelier fabrication de tisanes.

VENDREDI 25 JUIN 2020

DE 9H30 À 17H30  
REPAS BIO COMPRIS  
10 PERS. MAXIMUM

TARIF : 80 € / PERS.

## RECONNAISSANCE ET USAGE DES PLANTES DU LITTORAL\*

Imprégné de la beauté de la baie du Mont-Saint-Michel, partez à la découverte des plantes des marais salés, dunes et falaises. Apprenez à les reconnaître, découvrez leur écologie et leurs usages.

Rendez-vous sur place (Genets) ou co-voiturage depuis St-Jean le Blanc.

SAMEDI 11 SEPTEMBRE

DE 9H30 À 17H30  
REPAS TIRÉ DU SAC  
15 PERS. MAXIMUM

TARIF : 80 € / PERS.

Tous les stages ont lieu à St Jean le Blanc (14) au sein de la ferme de Terres de Simples (sauf\*).

Renseignement et inscription :

Mickaël Mary au 06 63 80 45 22 ou [terresdesimples@orange.fr](mailto:terresdesimples@orange.fr)

Plus d'infos sur [www.terresdesimples.fr](http://www.terresdesimples.fr) ou facebook terres de simples