

ATELIERS HERBORISTERIE FAMILIALE

avec
Floriane Le Borgne



Inscription

MJC du Pic Saint Michel

7, rue du 11 novembre

38640 CLAIX

Tél. 04 76 98 37 98

mjc.claix@orange.fr

www.mjc-claix.com

Tarifs :

support explicatif,
fournitures et matériel compris

1 séance : 32 €

3 séances : 86 €

**Maximum 12 personnes par
séance**

MJC du Pic Saint Michel
7 rue du 11 Novembre
38640 Claix

04 76 98 37 98 - mjc.claix@orange.fr



Floriane Le Borgne

Cursus de 3 ans à l'École Lyonnaise
des Plantes Médicinales

Herbaliste

Ecologue

Formée en permaculture

Apicultrice

Animatrice des Sentiers Sauvages,
installés en Chartreuse



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.

L'automne – aborder les mois pluvieux en toute sérénité

Pour une rentrée paisible, à l'aide des plantes pour se détendre, des huiles essentielles pour être moins stressé et des produits de la ruche pour se faire du bien !

21 septembre: 14h-16h :

Les plantes de la détente et du sommeil –
Préparation d'une alcoolature de valériane.

16 novembre: 14h-16h :

Les huiles essentielles pour gérer notre stress –
Confection d'une synergie personnalisée

7 décembre: 14h-16h :

Les produits de la ruche – Fabrication d'un baume de la ruche.

L'hiver – prendre soin de soi

On profite des mois froids pour s'essayer aux produits d'hygiène maison et on prend soin de notre système digestif

25 janvier : 10h-12h :

Les produits d'hygiène maison et naturels, ingrédients de base –
Confection d'un dentifrice.

8 février : 14h-16h :

Drainage de printemps et prévention des allergies – Composition d'une tisane

28 mars : 10h-12h :

Prendre soin de nos intestins et de notre micro biote - Création d'un élixir.

Le printemps – le réveil de la nature

Ce cycle vous propose une initiation à l'utilisation des plantes fraîches .

18 avril : 14h-16h :

Vinaigres médicinaux, intérêts et utilisation– Réalisation de macérât vinaigré de plantes fraîches.

16 mai : 14h-16h :

Favoriser la circulation avec les plantes –
Gel de massage.

6 juin: 14h-16h :

Plantes sauvages comestibles du début de l'été - Cuisine et dégustation !