

Formation à distance

Initiation aux plantes médicinales et huiles essentielles

Formation à distance – A votre rythme – Ouverte à tous.
Pédagogie vivante et pratique – Accompagnement personnalisé

OBJECTIFS

- Découvrir les fondamentaux de la santé naturelle ainsi que les plantes médicinales et huiles essentielles incontournables en herboristerie.
- Apprendre à les reconnaître, les utiliser et les conseiller de manière précise et efficace dans diverses situations, dans le cadre familial, en magasin spécialisé ou en installation privée (voir ci-dessous « Débouchés »).
- Savoir élaborer des produits naturels comprenant des plantes médicinales et huiles essentielles ainsi que d'autres merveilles de la nature.

PEDAGOGIE VIVANTE ET PRATIQUE

Livrets de cours

- + dossier de bienvenue avec planning détaillé pour l'organisation de votre formation
- + vidéos pédagogiques
- + exercices pratiques et études de cas
- + évaluation de fin de formation
- + permanences pédagogiques par téléphone
- + accompagnement pédagogique par mail, selon besoin, tout au long de la formation.

Le contenu pédagogique vous est adressé en partie par voie postale et en partie par mail, sous la forme de pdf consultables en ligne et imprimables.

DUREE ESTIMEE : 40 heures de formation à distance, à votre rythme, sur 6 mois maximum.

PREREQUIS : Ouvert à tout public.

DEBOUCHES : Cette formation est une première approche de la santé naturelle, des plantes médicinales et des huiles essentielles. Les connaissances et compétences acquises peuvent vous aider à trouver un emploi en magasin spécialisé (boutique bio, herboristerie, rayon compléments alimentaires en grande surface...) ou à renforcer votre employabilité si vous êtes déjà dans ce secteur. Elles peuvent également venir en complément d'une activité déjà en place (esthétique, coiffure, massage, séjours bien-être...). Toutefois, si vous souhaitez une formation à vocation purement professionnelle, merci de consulter notre cursus *Conseiller en Plantes et Santé*, à distance, sur 2 ans, avec certificat.

PROGRAMME DETAILLE DE LA FORMATION

INTRODUCTION

E xplication du déroulement de la formation et présentation des objectifs à atteindre.

PARTIE 1

Historique des soins par les plantes

La médecine par les plantes accompagne l'homme depuis la nuit des temps. Vous en découvrirez un bref historique, vous penchant notamment sur les personnalités inspirantes que sont Hildegarde de Bingen, Paracelse et le Docteur Bach.

Les soins par les plantes

Introduction à la [phytothérapie](#) (l'art de se soigner par les plantes) et à l'[aromathérapie](#) (l'art de se soigner par les huiles essentielles). Vous verrez aussi des soins complémentaires comme la [gemmothérapie](#) et les [Fleurs de Bach](#).

Les formes galéniques

Vous aborderez les principales façons de transformer les plantes pour se soigner : *infusions, alcoolatures, élixirs, huiles essentielles, eaux florales, huiles de soins...*, ainsi que les posologies et les méthodes d'administration ou d'application.

Le premier soin : la prévention

Si l'herboristerie a les moyens de prendre en charge de nombreux troubles qui jalonnent notre quotidien, son application royale constitue le maintien de la santé et la prévention. Vous étudierez à cette fin l'[alimentation](#) et la [complémentation](#), et les [cures dépuratives](#).

PARTIE 2

Présentation des pathologies les plus fréquentes chez l'adulte et l'enfant, et protocoles de soins naturels adaptés

Vous étudierez l'utilisation des plantes médicinales et des huiles essentielles dans les troubles liés au [système digestif](#) et au [système locomoteur](#).

Cueillir, sécher et stocker les plantes médicinales

Vous apprendrez les règles de l'art pour que vos plantes et remèdes soient de la meilleure qualité possible.

Atelier de l'herboriste

Vous élaborerez une [infusion détox](#), un [baume aromatique](#) et une [huile de soins/massage](#).

PARTIE 3

La prévention (suite)

Vous poursuivrez l'étude de ce volet essentiel des soins naturels, vous penchant cette fois-ci sur les [cures pour renforcer l'immunité](#) et la [gestion du stress](#).

Présentation des pathologies les plus fréquentes chez l'adulte et l'enfant, et protocoles de soins naturels adaptés

Vous étudierez l'utilisation des plantes médicinales et des huiles essentielles dans les troubles liés au [système respiratoire](#) et au [système nerveux](#).

Atelier de l'herboriste

Vous élaborerez une [infusion détente](#), un [sirop au plantain](#), un [extrait de serpolet](#) et un [élixir à la mélisse](#).

.../...

PARTIE 4

Remèdes d'autrefois : les indispensables

De nombreux produits innovants à base de plantes bénéficient des dernières avancées en matière de recherche et présentent des qualités remarquables. A leurs côtés, on trouve des **remèdes d'autrefois** dont les effets sont si probants qu'ils ont traversé les ans sans perdre une once de leur réputation. Vous vous pencherez notamment sur les vertus de l'*Élixir du Suédois* et du *Vinaigre des 4 voleurs*.

Initiation à la botanique

Vous apprendrez à identifier des plantes médicinales appartenant à 5 familles botaniques différentes, entrant ainsi dans un monde tout en sensibilité et beauté.

Atelier olfactif

Vous apprendrez à reconnaître les principales huiles essentielles grâce à votre odorat. vous aborderez leur pouvoir olfactif sur nos émotions.

Evaluation de fin de formation

COUT - 210 € net.

AUTEUR ET REFERENTE DE LA FORMATION

Nathalie Lajonc, fondatrice et directrice de l'Ecole Plantes & Santé Naturelle. Avec ses formations, ses livres (*NaturoFamille*, *NaturoBeauté...*) et ses consultations, Nathalie transmet une approche rigoureuse, enthousiaste et sensible d'une santé holistique fondée sur la naturopathie, les plantes médicinales et les Fleurs de Bach.

