



Cours Balades Plantes médicinales

Soins - Bien-être

Continue

Durée

42h

Tranche d'âge

18 à 25 ans

25 ans et +

Finalité

Attestation

Pratique en entreprise / Alternance

Non

Métier en pénurie / Fonction critique

Non



Nous sommes entourés, sans le savoir, de plantes, d'arbres connus des Anciens pour leurs vertus médicinales. Quelles sont ces plantes ? Quelles sont leurs vertus ? Comment les utiliser, les transformer ? Tels sont les objectifs de cette formation.

Cette formation a pour particularité de se faire à l'extérieur, et non assis sur une chaise. En effet, quoi de plus « naturel » de découvrir les plantes au sein de leur écosystème. Nous bénéficierons de cet espace naturel pour introduire la pratique de la sylvothérapie (pratique de soin au contact des arbres).

En pratique

La formation s'organise un dimanche ou deux dimanches par mois de mars à octobre. 8 journées de 10h00 à 15h00.

Les cours-balades se déroulent à des endroits différents en Province de Namur et permettent ainsi d'allier connaissance en herboristerie, découverte du paysage et itinéraires de randonnée.

De 35 à 40 plantes étudiées, transformation de plantes, dégustation, approfondissement d'une ou plusieurs pathologies par journée, exercices de

détente en forêt.

Distance : 5 à 10 km – prévoir vêtements adaptés (chaussures, veste de pluie), pique-nique

Programme

Séance d'informations pour introduire la formation : en mars 2023 à 17h00

8 journées étalées sur les deux semestres 2023

1^{er} semestre 2023

à Ychippe

Plantes: Tussilage, primevère, bouleau, oxalys, ficaire

Affections: Reins et vessie, maux de tête

Méthodes/préparations: Cueillette, séchage

à Dinant

Plantes: Ail des ours, ortie, lierre terrestre, lierre grimant, pissenlit

Affections: Foie, toux

Méthodes/préparations: Infusion, décoction

à Rochefort

Plantes: Aubépine, ronce, noisetier, épicea, tanins

Affections: Mal de gorge, circulation veineuse et artérielle

Méthode/préparation: Sirop

à Somme-Leuze

Plantes: Sureau, matricaire, frêne, plantain, tilleul

Affections: Allergies

Méthode/préparation: Vin médicinal

à Havelange

Plantes: Millepertuis, mauve, lotier, coquelicot, géranium robert

Affections: Dépression, anxiété

Méthodes/préparations: Teinture-mère, mucilages, fleurs de Bach

2^{ème} semestre 2023

à Ciney

Plantes: Reine des prés, valériane, angélique, bardane, saule, organ

Affections: Arthrose, peau

Méthode/préparation: Vinaigre

à Marche en Famenne

Plantes: Aigremoine, mélilot, lycoper, noyer, achillée millefeuille, bourse à pasteur

Affections: Cycles et ménopause, thyroïde

Méthode/préparation: Cataplasme

à Dinant

Plantes: Chêne, marronnier, églantier, hêtre, berce, prunelier

Affection: Refroidissement

Méthodes/préparations: Elixir, poudre



Bouvignes

Rue Fétis, 61 5500 Dinant (Bouvignes)

082 21 35 80

Secrétariat

Du Lundi au jeudi : de 8h30 à 21h30

Le Vendredi : de 8h30 à 17h

Le Samedi : de 8h30 à 13h

/

centre.dinant@ifapme.be

Conditions d' inscription

Par e-mail

natacha.bresmal@ifapme.be 082 21 35 89

Bon à savoir

Places limitées, réservation obligatoire