



# Plantes médicinales - Cours Balades

Soins - Bien-être

Continue

**Durée**

48h

**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.

Elle a pour particularité de se faire à l'extérieur. En effet, quoi de plus « naturel » que de découvrir les plantes au sein de leur écosystème.

## En pratique

La formation s'organise une ou deux fois par mois, le dimanche, de mars à octobre. 8 journées, de 10h00 à 16h00.

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

Environ 80 plantes étudiées, transformation de plantes, dégustation, approfondissement d'une ou plusieurs pathologies par journée, exercices de détente en for



Distance : 8 à 12 kms – prévoir vêtements adaptés (chaussures de marche, veste de pluie), pique-nique, sac à dos,...

Nous bénéficierons de l'espace naturel pour introduire la pratique de la sylvothérapie (pratique de soin au contact des arbres).



## Programme

Séance d'informations pour introduire la formation : en mars 2024 à 17h00

8 journées étalées sur les deux semestres

1er semestre

### 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, épicéa, 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

2ème semestre

### à Ciney

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

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, prunellier



Affection: Refroidissement

Méthodes/préparations: Elixir, poudre





## Dinant

Rue Fétis, 61 5500 Dinant

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](mailto:centre.dinant@ifapme.be)

### Conditions d' inscription

Par e-mail

[natacha.bresmal@ifapme.be](mailto:natacha.bresmal@ifapme.be) 082 21 35 89

Bon à savoir

**Places limitées, réservation obligatoire**

Une **séance d'information** et d'introduction à la formation via zoom sera organisée début mars au **Centre IFAPME de Dinant**.

Nous vous préciserons la date et les détails pratiques quand nous vous confirmerons votre inscription.

