

PLANTES MEDICINALES

2EME ANNEE - CYCLE DE COURS/ATELIERS D'ETUDES DE CAS PRATIQUES

Animé par Claire Bonnet, ethnobotaniste formatrice en plantes médicinales

Programme 2022, de janvier à octobre.



Claire BONNET

8, Saint Méen
35600 BAINS-SUR-OUST
06 20 42 01 00
lafeedusureau@gmail.com



FORMATRICE EN PLANTES MÉDICINALES
dans une approche anthroposophique.

FORMATION

1999-2005 : Formation en phytothérapie anthroposophique.
Sabrina ARNIM, Heilpraktiker. Berlin. Allemagne

1995-1998 : Diplôme supérieur de botanique et herboristerie.
École des Plantes Clotilde Boisvert. Paris

EXPÉRIENCES PROFESSIONNELLES

Auteure :

- du livre «La signature des plantes», Éditions Trédaniel, 2020
- d'articles pour la revue «Plantes et Bien-être»
- du livre «Saisons des plantes, saisons des fêtes, au rythme de la Terre»,
La Source Vive Éditions, 2016

Formatrice en plantes médicinales dans les organismes suivants :

- CENATHO (école de Naturopathie), Paris
- ÉCOLE DES PLANTES (école de Botanique et Herboristerie), Paris
- Centre IMHOTEP (Formation d'Acupuncture), Paris
- Institut HILDEGARDIEN (école de Naturopathie), Rennes
- Ressources Santé Pays de Vilaine, Redon

Depuis 2007 : représentante et animatrice de l'association La fée du Sureau qui a pour vocation, la formation et l'enseignement des savoirs et pratiques traditionnels liés à l'usage des plantes sauvages médicinales et comestibles. À ce titre, sont organisés auprès de divers organismes : conférences, cours, ateliers pratiques et stages sur le terrain.

Lieu et période de la formation :

Lieu : Salle de conférences, Mutuelle des Pays de Vilaine, 13 rue des douves - 35600 REDON

Durée du cycle : **de janvier à octobre 2022**

Cycle comportant **7 journées** de cours-ateliers d'une durée de **6,5 heures chacune**.

Public :

Ce programme s'adresse :

- **aux personnes qui ont suivi l'enseignement « cycle d'initiation et de formation aux plantes médicinales – niveau 1 »**, dispensé par l'ethnobotaniste Claire Bonnet, de 01/2021 à 12/2021, et organisé par Ressources Santé Pays de Vilaine, dont la déclaration d'activité de formation professionnelle continue est enregistrée sous le numéro 53351036735 auprès du préfet de la région Bretagne.

- **aux personnes qui peuvent justifier du suivi d'un programme de formation équivalent** à celui indiqué ci-dessus.

Présentation de l'enseignement et méthodes :

L'objectif de ce cycle de cours-ateliers d'études de cas pratiques est de **permettre une mise en pratique des connaissances acquises** durant le « cycle d'initiation et de formation aux plantes médicinales – niveau 1 » qui a concerné :

- Les plantes du système digestif (foie, estomac, intestins...),
- Les plantes du système respiratoire,
- Les plantes du système cardio-vasculaire (cœur et circulation veineuse),
- Les plantes du système hormonal (cet aspect concerne surtout la problématique féminine : cycles ovariens, ménopause, grossesse, pathologies utérines...),
- Les plantes du système rénal (reins, vessie et prostate),
- Les plantes du système dermatologique (entretien, protection et maladies de peau),
- Les plantes du système neurosensoriel (sommeil, stress, pathologies nerveuses...),
- Les plantes de système ostéo-articulaire (squelette et articulations),
- Les plantes du système endocrinien (thyroïde, pancréas, surrénales),
- Les plantes du système immunitaire,

par **l'étude et la résolution de cas pratiques**, en ayant recours aux formes galéniques abordées sur la période de 01/2021 à 12/2021 (tisanes, teintures-mères, macérât, pommades, élixirs floraux etc...).

Ces cours-ateliers seront également l'occasion d'**enrichir les connaissances par la présentation de plantes médicinales pertinentes** pour apporter des solutions aux cas pratiques étudiés et non abordés durant le cycle niveau 1 en 2021.

Tout au long de l'année 2022, **nous établirons également un programme des cueillettes et récoltes de plantes médicinales** possibles de façon à être guider tout au long de l'année par une sorte de calendrier et à **anticiper les préparations thérapeutiques (galéniques) à réaliser**.

Objectifs de la formation :

→ Diffuser auprès d'un public, bénéficiant d'un premier niveau d'initiation aux plantes médicinales, un enseignement sur les **usages et la connaissance des plantes médicinales** dans un cadre pédagogique ;

→ Permettre la **réappropriation des savoirs traditionnels** liés aux plantes et l'enrichir par les divers éléments apportés par les études modernes ;

→ Apporter par cet enseignement un **début de maîtrise du soin par les plantes** et une **autonomie dans les situations pathologiques les plus simples** comme ce qui se pratiquait autrefois dans ce qu'il est convenu d'appeler la « médecine familiale » ;

→ Dans ce cadre, inciter le public intéressé et lui donner les bases pour procéder à ses propres cueillettes, à transformer, à réaliser des préparations de base. Cette connaissance trouvant son accomplissement dans la **réalisation de remèdes** ;

→ **Redonner aux plantes médicinales leur juste place à côté des médicaments chimiques** sans exclure ces derniers mais en luttant contre la désinformation et les contre-vérités qui sèment aujourd'hui la confusion et la peur dans l'utilisation des plantes.

Programme et calendrier des cours 2022, en 7 journées

Horaires : 9h00 – 12h30 / 14h00 - 17h00

Calendrier des cours :

Séance 1- Jeudi 20 janvier 2022

Matin : Atelier de groupe / Etude de cas pratiques

Après-midi : Etude de plantes complémentaires hépato-protectrices

Séance 2- Jeudi 24 février 2022

Matin : Atelier de groupe / Etude de cas pratiques

Après-midi : Atelier galénique : Réalisation du baume du Tigre

Séance 3- Jeudi 17 mars 2022

Matin : Atelier de groupe : Travaux et exercices pratiques & ludiques autour de l'énergie des plantes → *Schéma Ronde des saisons*

Après-midi : Atelier galénique : Récolte sur le terrain de plantain et réalisation d'un macérât huileux en vue d'une crème de soin pour les pieds (*Chélidoine & Plantain*).

Séance 4- Jeudi 14 avril 2022

Matin : Introduction aux principaux constituants chimiques des plantes et étude de leurs propriétés.

Après-midi : Sortie sur le terrain (lieu à définir).

Séance 5- Jeudi 19 mai 2022

Matin : La théorie des humeurs et des éléments dans l'approche occidentale de la santé. → *Galien*

Après-midi : Sortie sur le terrain (lieu à définir)

Séance 6- Jeudi 22 septembre 2022

Matin : Atelier de groupe : Atelier de groupe / Etude de cas pratiques

Après-midi : Exercices pratique en lien avec les énergies de saison

Séance 7- Jeudi 13 octobre 2022

Matin : Atelier de groupe / Etude de cas & exercices pratiques

Après-midi : Atelier galénique / Réalisation d'une crème de soin pour les pieds (*Chélidoine & Plantain*) + *Introduction réflexologie*

Renseignements pratiques :

Inscriptions à effectuer pour le 24/12/2021 au plus tard auprès de :



ResSources
Santé
Pays de Vilaine

La santé durable, un engagement vital

2 Grande Rue - 35600 REDON

Tél. 02 23 63 92 02

contact@ressources-sante-paysdevilaine.fr

www.ressources-sante-paysdevilaine.fr

FICHE D'INSCRIPTION au cycle

« plantes médicinales – cours-ateliers d'études de cas pratiques 2022 »

A renvoyer complétée et accompagnée de votre règlement, **avant le 24/12/2021**, à :

RESSOURCES SANTE PAYS DE VILAINE* – 2 grande rue – 35600 REDON

Nom _____ Prénom _____
Date de naissance _____ Lieu de naissance _____
Adresse _____
CP _____ Ville _____
Tél. mobile _____ Tél. fixe _____ Fax _____
courriel _____ @ _____
Profession ou situation actuelle _____

Motivations à suivre la formation _____

Je m'inscris au CYCLE COMPLET « plantes médicinales – cours/ateliers d'études de cas pratiques 2022 »

en inscription individuelle _____ Tarif : **375 €**

JE JOINS MON REGLEMENT DE _____ € par chèque(s) à l'ordre de Ressources Santé Pays de Vilaine.

Nombre de chèque(s) : _____

en formation continue¹ - Convention de formation professionnelle _____ Tarif : **835 €**

J'adresse la convention de formation professionnelle à mon employeur :

Raison sociale _____
Service _____
Adresse _____
CP _____ Ville _____
Tél. mobile _____ Tél. fixe _____ Fax _____
courriel _____ @ _____
Dossier suivi par _____ Fonction _____

JE JOINS MON CHEQUE DE CAUTION DE 200 € à l'ordre de Ressources Santé Pays de Vilaine, dans l'attente de la réponse de mon employeur à ma demande de financement suite à la remise de la convention de formation professionnelle.

Je m'inscris en AUDITEUR LIBRE

pour une ou plusieurs journée(s) parmi les 7 proposées : Tarif **70 €** la journée

<input type="checkbox"/> jeudi 20 janvier 2022	<input type="checkbox"/> jeudi 14 avril 2022
<input type="checkbox"/> jeudi 24 février 2022	<input type="checkbox"/> jeudi 19 mai 2022
<input type="checkbox"/> jeudi 17 mars 2022	<input type="checkbox"/> jeudi 22 septembre 2022
	<input type="checkbox"/> jeudi 13 octobre 2022

À _____ Le _____
Nom et prénom du signataire,
Signature

¹ Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro **53351036735** auprès du préfet de région de Bretagne