



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

CYCLE DE FORMATION
Plantes médicinales
animé par Claire Bonnet,
Ethno-botaniste



Du 19 janvier au 23 novembre 2024



Fondateur & partenaire



Mutuelle
des Pays de Vilaine

Partenaire



Déclaration d'activité
de formation enregistrée
sous le numéro 53 35 10 36 735

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

Formatrice en plantes médicinales dans les écoles suivantes :

- CENATHO (école de Naturopathie), Paris
- ECOLE 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

Salle de conférences de la Mutuelle des Pays de
Vilaine 13 rue des Douves - 35600 REDON

Durée du cycle : de janvier à décembre 2024.

Cycle de **16 journées** de cours d'une durée de 6,5 heures chacune dont 3 ateliers de préparation galénique et culinaire, 5 demi-journées sur le terrain et 6 demi-journées d'étude de cas pratiques en groupe.

Public

- Cette formation s'adresse de préférence aux **personnes qui ont déjà suivi le cycle de première année ou qui possèdent déjà quelques bases et acquis sur les plantes médicinales.**



Présentation de l'enseignement

Après avoir abordé les plantes médicinales par système au cours de la première année d'étude des plantes médicinales, nous continuerons notre exploration du monde végétal en pénétrant un peu plus intimement dans leurs activités énergétiques, dans leur essence. Sans oublier l'aspect pratique avec les ateliers de galénique, les sorties sur le terrain ainsi que les travaux de groupe sur les études de cas pratiques.

- Énergies de saison et forces de guérison,
- Les différents corps de la plante,
- Les cataplasmes et enveloppements,
- L'apithérapie,
- Les plantes d'accompagnement des pathologies cancéreuses,
- Ces délicieuses mauvaises herbes,
- Les plantes dépuratives et leurs actions sur les différents émonctoires,
- La théorie des signatures dans l'univers végétal,
- Les influences planétaires sur les signatures des arbres,
- Autres plantes complémentaires...
- La trousse d'urgence végétale,
- Interactions et notions de synergie,
- Introduction à la gemmothérapie,
- Les plantes au secours de l'acidose,
- Les arbres guérisseurs,
- Introduction aux remèdes d'Hildegarde de Bingen,
- Les poisons végétaux,
- Les plantes en pédiatrie,
- Les plantes du sommeil.



Méthodes

Chaque session se déroulera sur deux journées de 7 heures, temps qui semble approprié pour développer les différents aspects du cours.

Une place sera réservée, en ateliers pratiques, à la galénique ; terme qui désigne toutes les formes sous lesquelles les plantes médicinales peuvent être utilisées : tisanes, teintures, pommades, macérations... qui possèdent chacune leur spécificité et leur intérêt.

À chaque séance seront précisées les recommandations et contre-indications concernant l'usage des plantes en fonction des situations particulières, des formes galéniques, des dosages, pour une utilisation précise et en toute sécurité des plantes médicinales.

Régulièrement, les participants travailleront en ateliers de groupe sur des cas pratiques existants. Puis, ils proposeront des compositions de tisanes ou autres solutions possibles dans le but de rendre opérationnel l'enseignement théorique reçu. Toujours dans l'idée d'associer la théorie et la pratique, quelques sorties sur le terrain sont également prévues.

Objectifs de la formation

Consolider et compléter les bases acquises lors de la première année par l'étude d'autres plantes et par l'approfondissement des mécanismes de réflexion et d'approche holistique des plantes.

Après avoir principalement abordé les plantes par système, pénétrer plus intimement dans la connaissance du végétal et aborder d'autres dimensions : ses aspects énergétiques, en analogie avec les saisons et l'être humain ; ses « signatures », de façon à gagner davantage en finesse et en maîtrise dans les différentes utilisations que l'on pourra en faire.

L'objectif de cet enseignement est bien sûr :

- De se réapproprier un héritage naturel et culturel menant à une autonomie quant aux usages possibles du végétal tout en conciliant discernement, sagesse et sécurité,
- De comprendre l'enseignement du monde végétal pour son bien-être personnel en harmonie avec les besoins propres de la plante.

Programme et calendrier des cours, en 8 séances de deux jours.

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

Inscription :

- pour le cycle complet (un certificat d'assiduité sera remis en fin de formation),
- pour une ou des séance(s) complète(s) de 2 jours,
- ou par journée(s).

SESSION 1

1- Vendredi 19 janvier 2024

Matin - Énergies de saison et forces de guérison (diaporama)

Exploration des forces thérapeutiques qui se manifestent au cœur des végétaux en fonction des énergies saisonnières.

Après-midi - Les différents corps subtils de la plante

Étude de la constitution subtile du végétal mise en perspective avec celle de l'être humain.

2- Samedi 20 janvier 2024

Matin - Les cataplasmes et enveloppements

Usages et propriétés des plantes médicinales en soins externes.

Après-midi - L'Apithérapie (théorie & atelier pratique)

Étude des aspects thérapeutiques des produits de la ruche et préparation d'une crème réparatrice au miel et à la propolis.

SESSION 2

3- Vendredi 23 février 2024

Matin - Les plantes d'accompagnement des pathologies cancéreuses

Les plantes utiles pour stimuler les fonctions vitales de l'organisme, optimiser l'efficacité des traitements chimiques tout en réduisant leurs effets secondaires (nausées, fatigue, troubles du transit, troubles de l'appétit, problèmes cutanés et hépatiques, stress...).

Après-midi - Travaux de groupe : études de cas pratiques

Mise en pratique des connaissances acquises, par la résolution de situations pathologiques proposées et des formes galéniques adaptées.

4- Samedi 24 février 2024

Matin - Ces délicieuses mauvaises herbes (théorie et préparation d'un pesto «sauvage»)

L'intérêt nutritionnel et les atouts gustatifs des plantes sauvages à travers une présentation des plantes les plus courantes suivie d'une préparation et dégustation de pesto «sauvage».

Après-midi - Les plantes dépuratives et les émonctoires

L'arrivée du printemps signe le début du grand nettoyage et des cures dépuratives. Les reins, les intestins, les poumons, le foie, la peau sont nos principaux organes d'élimination et vont devoir être stimulés pour l'élimination de nos toxines.

SESSION 3

5- Vendredi 22 mars 2024

Matin et après-midi - La Théorie des signatures dans l'univers végétal (diaporama)

Regard subtil sur la nature, philosophie du monde et démarche thérapeutique, la Théorie des signatures nous ouvre une autre porte sur la compréhension des plantes et de leurs vertus. Étude des différents types de signature et de leurs correspondances thérapeutiques.

6- Samedi 23 mars 2024

Matin - Les influences planétaires sur les signatures des arbres

Après-midi - Sortie sur le terrain et étude des signatures printanières

SESSION 4

7- Vendredi 26 avril 2024

Matin et après-midi - Interactions et notions de synergie

Étude synthétique des interactions entre nos différents organes et systèmes pour composer une tisane dans une approche holistique et une prise en compte harmonieuse de l'ensemble de ces données.

8- Samedi 27 avril 2024

Matin - Introduction à la gemmothérapie

Les usages et perspectives thérapeutiques d'une forme galénique récente : le soin par les bourgeons végétaux.

Après-midi - Travaux de groupe : études de cas pratiques

Les plantes protectrices et réparatrices de la peau mais également curatives sur certaines pathologies (eczéma, herpès, dartres...).

SESSION 5**9- Vendredi 14 juin 2024****Matin - Visite des plantes médicinales au jardin Yves Rocher à La Gacilly**

L'occasion de découvrir les grandes plantes médicinales étrangères à notre région ou spécifiques à un savoir-faire (plantes tinctoriales, à parfum, à fibres textiles...).

Après-midi - Travaux de groupe (études de cas pratiques)

Mise en pratique des connaissances acquises, par la résolution de situations pathologiques proposées et des formes galéniques adaptées.

10- Samedi 15 juin 2024**Matin - Étude de plantes complémentaires (Dépolluantes /détoxifiantes)**

Étude de plantes thérapeutiques touchant différents systèmes vitaux du corps mais non étudiées au cours du cycle précédent.

Après-midi - La trousse d'urgence végétale et atelier pratique (gel anti-piqûre)

Cours sur les «indispensables» à préparer et à mettre dans la valise avant de partir en vacances suivi d'une préparation d'un gel anti-piqûre.

SESSION 6**11- Vendredi 27 septembre 2024****Matin - Les plantes au secours de l'acidose**

L'importance de rééquilibrer notre balance acido-basique et comment le faire avec les plantes...

Après-midi - Les arbres guérisseurs

Étude des principaux arbres thérapeutiques et de leurs usages internes et externes.

12- Samedi 28 septembre 2024**Travaux de groupe (études de cas pratiques)**

Mise en pratique des connaissances acquises, par la résolution de situations pathologiques proposées et des formes galéniques adaptées.

Après-midi - Atelier pratique et préparation du Cérat de Galien

Héritée de l'Antiquité, cette crème n'a pourtant pas pris une ride pour répondre aux besoins physiologiques de l'épiderme ou pour lutter contre certaines affections cutanées.

SESSION 7**13- Vendredi 25 octobre 2024****Matin et après-midi - Introduction à la pensée médicale et aux remèdes d'Hildegarde de Bingen**

Abbesse bénédictine du XII^e siècle et thérapeute holistique, Hildegarde de Bingen a construit un système de santé toujours d'actualité par sa pertinence et sa grande intelligence. Étude de la spécificité des principaux remèdes végétaux.

14- Samedi 26 octobre 2024**Matin - Les poisons végétaux**

Étude des principaux poisons végétaux et des plantes concernées, leurs effets toxiques et leurs antidotes.

Après-midi - Travaux de groupe (études de cas pratiques)

Mise en pratique des connaissances acquises, par la résolution de situations pathologiques proposées et des formes galéniques adaptées.

SESSION 8**15- Vendredi 22 novembre 2024****Matin et après-midi - Les plantes en pédiatrie**

Étude des plantes médicinales et des préparations galéniques qui répondent aux besoins des petits enfants.

16- Samedi 23 novembre 2024**Matin - Les plantes du sommeil et les plantes en ophtalmologie**

Stress, agitation, problèmes hépatiques, rumination mentales. Les causes de dérèglement du sommeil sont nombreuses mais il y a tout autant de plantes pour y remédier, chacune dans sa spécificité.

Après-midi - Travaux de groupe

Étude de cas pratiques.



MES NOTES

A large rectangular area with rounded corners, outlined in green, containing 25 horizontal dotted lines for writing notes.

FICHE D'INSCRIPTION au cycle de formation aux plantes médicinales 2024 - Niveau 2

à renvoyer complétée et accompagnée de votre règlement à :

RESSOURCES SANTÉ 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 « FORMATION AUX PLANTES MÉDICINALES - NIVEAU 2 »

En inscription individuelle..... Tarif 712€

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

Nbre de chèque(s) :

En formation continue* - Convention de formation professionnelle..... Tarif 995€

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 CHÈQUE DE CAUTION de 350€ 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 séance(s) de deux jours : Tarif 120€ par session de 2 jours

19 & 20 janvier 2024 23 & 24 février 2024 22 & 23 mars 2024 26 & 27 avril 2024

14 & 15 juin 2024 27 & 28 sept. 2024 25 & 26 oct. 2024 22 & 23 nov. 2024

Pour une ou plusieurs journée(s) parmi les 16 proposées : Tarif 72€ la journée

19 janvier 2024 20 janvier 2024 23 février 2024 24 février 2024

22 mars 2024 23 mars 2024 26 avril 2024 27 avril 2024

14 juin 2024 15 juin 2024 27 sept. 2024 28 sept. 2024

25 oct. 2024 26 oct. 2024 22 nov. 2024 23 nov. 2024

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

Nbre de chèque(s) :

Les informations recueillies sur ce formulaire sont enregistrées dans un fichier informatisé par Ressources Santé Pays de Vilaine. Les données collectées seront communiquées aux seuls destinataires suivants : Ressources Santé Pays de Vilaine et Mutuelle des Pays de Vilaine. Elles sont conservées pendant une durée de cinq ans. Vous pouvez accéder aux données vous concernant, les rectifier, demander leur effacement ou exercer votre droit à la limitation de leur traitement ; consulter le site cnil.fr pour plus d'informations sur vos droits. Pour exercer ces droits ou pour toute question sur le traitement de vos données dans ce dispositif, vous pouvez contacter le service chargé de l'exercice de ces droits : contact@ressources-sante-paysdevilaine.fr

À..... Le.....

Nom et prénom du signataire, signature



ResSources
Santé
Pays de Vilaine

La santé durable, un engagement vital

2 Grande Rue - 35600 REDON

Tél. 02 23 63 92 02

www.ressources-sante-paysdevilaine.fr

Sasu au capital de 40 000 € immatriculée Siren 831 588 884

Iban : FR76 1670 7000 2891 1217 7805 236