



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 17 janvier au 25 octobre 2025



Fondateur & partenaire



Mutuelle
des Pays de Vilaine

Partenaire



Plus de 2000 entreprises agréées pour le développement rural
dans le cadre du programme de développement rural de la région Bretagne

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 octobre 2025.

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 17 janvier 2025

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 - Introduction aux principaux constituants chimiques

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

2- Samedi 18 janvier 2025

Matin - Les cataplasmes et enveloppements

Usages et propriétés des plantes médicinales en soins externes.

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

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

SESSION 2

3- Vendredi 14 février 2025

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 15 février 2025

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 14 mars 2025

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 15 mars 2025

Matin - Les influences planétaires sur les signatures des arbres

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

SESSION 4

7- Vendredi 25 avril 2025

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 26 avril 2025

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 23 mai 2025****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.

10- Samedi 24 mai 2025**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 6**11- Vendredi 13 juin 2025****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.

12- Samedi 14 juin 2025**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 7**13- Vendredi 19 septembre 2025****Matin et après-midi - Introduction aux remèdes et soins 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 20 septembre 2025**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 24 octobre 2025****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 25 octobre 2025**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 2025 - 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 730€**

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 125€ par session de 2 jours

17 & 18 janvier 2025 14 & 15 février 2025 14 & 15 mars 2025 25 & 26 avril 2025

23 & 24 mai 2025 13 & 14 juin 2025 19 & 20 sept. 2025 24 & 25 oct. 2025

Pour une ou plusieurs journée(s) parmi les 16 proposées : Tarif 75€ la journée

17 janvier 2025 18 janvier 2025 14 février 2025 15 février 2025

14 mars 2025 15 mars 2025 25 avril 2025 26 avril 2025

23 mai 2025 24 mai 2025 13 juin 2025 14 juin 2025

19 sept. 2025 20 sept. 2025 24 oct. 2025 25 oct. 2025

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