



Domaine du Rayol
Le Jardin des Méditerranées

ATELIERS & FORMATIONS

Phytothérapie pratique Niveau I

Samedi 30 octobre 2021
Vendredi 10 décembre 2021



Public

Cet atelier s'adresse aux particuliers et amateurs passionnés, aux professionnels du milieu naturel, de la santé et du bien-être.

Intervenant

Rémy LE JEUNE

Formateur & Auteur en
Phytothérapie-Aromathérapie.
Diplômé de l'UFR Santé-Médecine-
Biologie Humaine de l'Université
Paris XIII.

Les plus

Tarif privilège sur les articles et les ouvrages en vente à la Librairie des Jardiniers.

Objectif

Découvrir les plantes médicinales. Connaître leurs bienfaits thérapeutiques, leurs modes d'utilisations et les précautions d'emploi. Préparation de tisanes médicinales.

Programme

En salle :

- Définition de la Phytothérapie.
- Différentes parties de plantes récoltées (plante entière, sommités fleuries, feuilles, racines, graines...).
- Présentation « succincte » des familles de composants présents dans les plantes (flavonoïdes, tanins, saponosides, alcaloïdes...).
- Formes galéniques (extraits, tisanes, teintures, vins, macérats huileux...) et posologies journalières conseillées.
- Contre-indications et précautions d'emploi avec les plantes médicinales.
- Réglementation (plantes en vente libre, ou présentes dans les médicaments, et les compléments alimentaires).
- Préparation de plusieurs tisanes de santé (calmante nerveuse, anti-rhumatismale, veinotonique, digestive ou respiratoire) avec l'étude de quelques plantes médicinales méditerranéennes.
- Sélection de livres et d'adresses pour aller plus loin...

Sur le terrain :

- Observation de plantes aux vertus médicinales (herbacées, arbustes, arbres) dans les jardins du Domaine du Rayol, appartenant à différentes familles botaniques (Ericaceae, Cupressaceae, Myrtaceae, Oleaceae, Smilacaceae...).

Matériel à apporter

Équipement (chaussures, vêtements) adapté à la saison.

Durée de la formation : 1 journée (7 heures)

Informations et inscriptions

Contactez notre service réservation :

Tél. : 04 98 04 44 02 - E-mail : reservation@domainedurayol.org

ou consultez notre site Internet : www.domainedurayol.org