

Stage immersif d'herboriste – 5 jours

De la plante au remède



Entrez dans le monde végétal, apprendre à l'écouter, le comprendre et le transformer avec respect.

*Ce stage immersif de 5 jours est une invitation à ralentir, à observer, à ressentir.
Une parenthèse hors du temps pour renouer avec les savoirs ancestraux de l'herboristerie,
apprendre à reconnaître les plantes dans leur milieu naturel et découvrir l'art délicat de les
transformer en remèdes.*

● Un enseignement ancré dans le terrain

Chaque journée alterne entre sorties botaniques et temps de théorie pratique.

Les plantes sont observées là où elles poussent, dans leur écosystème, puis travaillées avec respect et précision.

● Sorties botaniques

- Identification des plantes médicinales et comestibles dans leur environnement naturel.
- Apprentissage des critères botaniques essentiels
- Compréhension des usages traditionnels, des propriétés et des précautions.
- Approche sensible : observer, toucher, sentir, goûter.

Une attention particulière est portée en cette saison à la reconnaissance des arbres et arbustes en bourgeons, pour une initiation concrète à la gemmothérapie.

- **Initiation à la gemmothérapie – la médecine par les bourgeons**

- Comprendre les principes de la gemmothérapie.
- Reconnaître les bourgeons sur le terrain et identifier le meilleur stade pour la cueillette.
- Découvrir leurs indications thérapeutiques, leurs spécificités et leur puissance.
- Mise en pratique, cueillette et confection d'un macérât glycéринé.

- **L'art de la cueillette et du séchage**

- Quand et comment cueillir une plante.
- Respect de la ressource et de l'écosystème.
- Techniques de récolte éthique.
- Méthodes de séchage et de conservation.
- Comment préserver au mieux les principes actifs.
- Mise en pratique avec la création d'une tisane personnalisée.

- **Ateliers pratiques – Transformer la plante en remède**

Vous apprendrez à transformer les plantes fraîches et sèches en préparations efficaces et durables.

- Cérat de Galien - baume ancestral multi-usages
- Baume au calendula - soin incontournable de la peau sensible, en cas d'eczéma
- Initiation aux macérats huileux : intérêts, usages, méthodes
- Découverte des teintures mères : principes, utilité, fabrication
- Sirop médicamenteux pour la toux et les voies respiratoires.

Au total vous repartirez avec 7 confections.

- **Dégustations de plantes sauvages comestibles**

Des préparations culinaires et des dégustations accompagneront vos journées pour le plaisir des papilles. Découverte de nouvelles saveurs.

- **Ce que ce stage vous apporte**

- Des bases solides en herboristerie de terrain
- Une compréhension fine des plantes médicinales
- Une vraie autonomie dans l'utilisation des plantes médicinales
- Une reconnexion profonde à la nature et à ses rythmes
- Des savoirs ancestraux adaptés à la vie moderne
- Et surtout... la joie simple de savoir faire soi-même

- **A qui s'adresse ce stage ?**

A toute personne désireuse d'approfondir sa relation aux plantes :

- Curieux·ses de nature
- Passionné·es de plantes
- Futur·es herboristes
- Professionnel(le) du bien-être

Aucun prérequis n'est nécessaire, juste l'envie d'apprendre, observer et pratiquer.



Dates : du 18 au 22 Février 2026

De 9h – 18h

Tarif : 425€

Réservation sur le site :

www.jennifleurs.fr

Plus d'infos : 06 74 91 35 43

