

Stage immersif d'herboristerie – 3 jours

De la plante au remède

Avril



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

*Ce stage immersif de 3 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, temps de théorie et de pratique.

Les plantes sont observées là où elles poussent, dans leur écosystème, puis utilisées 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.

- **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.
- Différentes cueillettes seront effectuées et les plantes mises au séchoir.
- Mise en pratique avec la création d'une tisane personnalisée.

- **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 glyciné.

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

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

- Initiation aux macérats huileux : intérêts, usages, méthodes
- Les bases pour confectionner ses baumes aux plantes
- Découverte des alcoolatures : principes, utilité, fabrication

Vous repartirez avec des sachets de plantes que vous aurez cueillies et séchées pour les faire en tisanes chez vous.

Vous repartirez avec 4 confections :

- Un baume médicinal
- Un macérât glyciné
- Un macérât huileux
- Une tisane personnalisée

- **Création d'un herbier**
- **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 16 au 18 Avril 2026

De 9h – 18h

Tarif : 270€

Réservation sur le site :

www.jennifleurs.fr

Plus d'infos : 06 74 91 35 43

