

FICHE PROGRAMME

10/01/2025

INTITULE DE LA FORMATION:INITIATION AUX PLANTES MEDICINALES ET HUILES ESSENTIELLES

CONTEXTE

Cette formation est une première approche de la santé naturelle, des plantes médicinales et des huiles essentielles. Les connaissances et compétences acquises peuvent vous aider à trouver un emploi en magasin spécialisé (boutique bio, herboristerie, rayon compléments alimentaires en grande surface...) ou à renforcer votre employabilité si vous êtes déjà dans ce secteur. Elles peuvent également venir en complément d'une activité déjà en place (esthétique, coiffure, massage, séjours bien-être...). Toutefois, si vous souhaitez une formation à vocation purement professionnelle, merci de consulter notre cursus *Conseiller en Plantes et Santé*, à distance, sur 2 ans.

MODALITES

Nom de la formatrice : Marion Baron

Présentation du formateur :

Directrice de l'EPSN, conseillère en Plantes & Santé et diplômée en production de plantes à parfums, aromatiques et médicinales, Marion allie compétences professionnelles, expérience de terrain et passion pour les plantes médicinales, qualités qu'elle transmet avec précision et bienveillance.

Contact pour information et inscription :

Marion Baron 06 41 71 14 31

Mail: ecole.plantes.sante@gmail.com

Site web: www.ecole-plantes-sante.org

Modalités de la formation :

Formation à distance pour étudier à votre rythme, sans avoir à vous déplacer.

Durée de la formation: 40 heures de formation à distance, à votre rythme, sur 6 mois maximum.

Dates de la formation : inscription possible toute l'année.

Nombre de participants : en individuel.

Dates d'ouverture et clôture des inscriptions : Inscription possible toute l'année.

Tarifs : 210 € net.

Public visé:

Formation ouverte à tout public sans pré-requis de niveau.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Découvrir les fondamentaux de la santé naturelle ainsi que les plantes médicinales et huiles essentielles incontournables en herboristerie.
- Apprendre à les reconnaître, les utiliser et les conseiller de manière précise et efficace dans diverses situations, dans le cadre familial, en magasin spécialisé ou en installation privée (voir ci-dessous « Débouchés »).
- Savoir élaborer des produits naturels comprenant des plantes médicinales et huiles essentielles ainsi que d'autres merveilles de la nature.

PRINCIPAUX CONTENUS PEDAGOGIQUES ET METHODES UTILISEES

- Livrets de cours
 - dossier de bienvenue avec planning détaillé pour l'organisation de votre formation
 - vidéos pédagogiques
 - exercices pratiques et études de cas
 - évaluation de fin de formation
 - permanences pédagogiques par téléphone
 - accompagnement pédagogique par mail, selon besoin, tout au long de la formation.
- Le contenu pédagogique vous est adressé en partie par voie postale et en partie par mail, sous la forme de pdf consultables en ligne et imprimables.

DÉROULEMENT DE LA FORMATION

PARTIE 1

- **Historique des soins par les plantes**
La médecine par les plantes accompagne l'homme depuis la nuit des temps. Vous en découvrirez un bref historique, vous penchant notamment sur les personnalités inspirantes que sont Hildegarde de Bingen, Paracelse et le Docteur Bach.
- **Les soins par les plantes**
Introduction à la phytothérapie (l'art de se soigner par les plantes) et à l'aromathérapie (l'art de se soigner par les huiles essentielles). Vous verrez aussi des soins complémentaires comme la gemmothérapie et les Fleurs de Bach.
- **Les formes galéniques**
Vous aborderez les principales façons de transformer les plantes pour se soigner : *infusions, alcoolatures, élixirs, huiles essentielles, eaux florales, huiles de soins...*, ainsi que les posologies et les méthodes d'administration ou d'application.
- **Le premier soin : la prévention**
Si l'herboristerie a les moyens de prendre en charge de nombreux troubles qui jalonnent notre quotidien, son application royale constitue le maintien de la santé et la prévention. Vous étudierez à cette fin l'alimentation et la complémentation, et les cures dépuratives.

PARTIE 2

- **Présentation des pathologies les plus fréquentes chez l'adulte et l'enfant,**
et protocoles de soins naturels adaptés
Vous étudierez l'utilisation des plantes médicinales et des huiles essentielles dans les troubles liés au système digestif et au système locomoteur.
- **Cueillir, sécher et stocker les plantes médicinales**
Vous apprendrez les règles de l'art pour que vos plantes et remèdes soient de la meilleure qualité possible.
- **Atelier de l'herboriste**
Vous élaborerez une infusion détox, un baume aromatique et une huile de soins/massage.

PARTIE 3

- **La prévention (suite)**
Vous poursuivrez l'étude de ce volet essentiel des soins naturels, vous penchant cette fois-ci sur les cures pour renforcer l'immunité et la gestion du stress.
- **Présentation des pathologies les plus fréquentes chez l'adulte et l'enfant,**
et protocoles de soins naturels adaptés
Vous étudierez l'utilisation des plantes médicinales et des huiles essentielles dans les troubles liés au système respiratoire et au système nerveux.
- **Atelier de l'herboriste**
Vous élaborerez une infusion détente, un sirop au plantain, un extrait de serpolet et un élixir à la mélisse.

PARTIE 4

- Remèdes d'autrefois : les indispensables
De nombreux produits innovants à base de plantes bénéficient des dernières avancées en matière de recherche et présentent des qualités remarquables. A leurs côtés, on trouve des remèdes d'autrefois dont les effets sont si probants qu'ils ont traversé les ans sans perdre une once de leur réputation. Vous vous pencherez notamment sur les vertus de l'*Élixir du Suédois* et du *Vinaigre des 4 voleurs*.
- Initiation à la botanique
Vous apprendrez à identifier des plantes médicinales appartenant à 5 familles botaniques différentes, entrant ainsi dans un monde tout en sensibilité et beauté.
- Atelier olfactif
Vous apprendrez à reconnaître les principales huiles essentielles grâce à votre odorat. vous aborderez leur pouvoir olfactif sur nos émotions.

MODALITES D'EVALUATIONS

- Evaluation de fin de formation.

Accessibilité

Mosaform attache une vigilance toute particulière à ce que ses formations soient accessibles à tous. C'est pourquoi, nous proposons un entretien aux personnes en situation de handicap afin de prendre en compte les spécificités de chacun et de déterminer les éventuels aménagements et dispositions à mettre en place. L'intervenant-e et la référente Handicap sont à disposition dans ce sens tout au long de la formation.

