




# STAGE D'HERBORISTERIE

## PROGRAMME DÉTAILLÉ

### Apprendre à gérer le stress et l'anxiété avec les plantes



Un week-end pour ralentir, observer, comprendre le fonctionnement du corps face au stress et apprendre à utiliser concrètement les plantes médicinales du quotidien. Alternance de sorties au jardin, ateliers de fabrication et apports accessibles de physiologie.

## SAMEDI 16 MAI 2026


### 9H00 - 12H30 | Accueil & immersion chez Juliette, Paysanne-herboriste

- Accueil des participant-es
- Visite de l'exploitation
- Présentation du métier et de ses fondamentaux : culture, cueillette, tri, séchage, stockage et transformation
- Présentation des outils et du séchoir
- Cueillette par les stagiaires d'une plante médicinale et mise au séchoir pour comprendre le processus

### 12h30 — 14h00 | Pause déjeuner

Pique-nique tiré du sac (temps libre au jardin)

### 14h00 — 17h30 | Botanique & système nerveux

- Initiation à la botanique avec observation à la loupe
- Apprendre à reconnaître deux familles importantes :
  - Lamiacées
  - Papavéracées
- Observation des plantes spécifiques du stress et de l'anxiété
- Cueillette et fabrication d'une alcoolature anti-stress
- Apport théorique : bases de physiologie du système nerveux et troubles courants liés au stress 

### 17h30 — 18h00 | Temps d'échange

Bilan de la journée autour d'une infusion







# DIMANCHE 17 MAI 2026



## 9h00 — 12h30 | Stress & digestion

- Apport théorique : impact du stress sur la digestion (physiologie et troubles courants)
  - Observation botanique au jardin et reconnaissance des plantes digestives
  - Focus botanique : famille des Astéracées
  - Atelier pratique : réalisation d'une tisane digestive
- 
- 

## 12h30 — 14h00 | Pause déjeuner

Pique-nique tiré du sac (temps libre au jardin)

## 14h00 — 17h00 | Stress & équilibre féminin

- Apport théorique : influence du stress sur la femme
- Atelier pratique : fabrication d'une huile de massage circulatoire et calmante

## 17h00 — 17h30 | Clôture

Bilan du week-end autour d'une infusion et temps de questions

## Les intervenantes

- Kadija Seddik — Praticienne en herboristerie, Herbaliste\*
- Marion Morize — Herbaliste\* et formatrice en gestion et protection de la nature
- Juliette Roubeaud — Paysanne-herboriste, Herbaliste\*

\* Certifiées de l'École Lyonnaise des Plantes Médicinales (ELPM)


## Informations pratiques

Tarif : 250 €

Inclus dans la tarif

- Toutes les matières premières (plantes fraîches du jardin)
- Flacons, contenants et matériel de fabrication
- Les préparations réalisées à emporter
- Support pédagogique récapitulatif
- Encadrement en petit groupe

Non inclus dans le tarif

- Pique nique tiré du sac
  - Hébergement
- 

➔ Vous repartez avec vos préparations et des connaissances directement applicables au quotidien.



Aucun prérequis — accessible aux débutants.

Réservation obligatoire - places limitées

Par mail : [lesfeespapillons3@gmail.com](mailto:lesfeespapillons3@gmail.com)

ou par téléphone : 07 84 77 03 43

