

ATELIER MOUVEMENT BIEN ETRE ARTICULAIRE

Contenu : exercices de mise en mouvement des articulations et des muscles ; conseils en diététique, phytothérapie et huiles essentielles pour le confort articulaire.

Préparation d'une huile de massage personnalisée.

Massage des zones articulaires.

Dégustation d'une tisane spécifique.

Coût de la journée/ participant : 15 €uros.

ATELIER PLANTES DU PRINTEMPS 2011

Contenu : Agir sur le foie et la vésicule biliaire, diminuer la surcharge toxique, nettoyage et dépuraton

Etude des propriétés de plantes spécifiques : pissenlit, ail des ours, citron, romarin, artichaut, bardane...

Rappel de notions de botanique (familles, anatomie..) et d'herboristerie (les différentes formes d'utilisation des plantes)

Cueillette pour préparation salades sauvages et boissons

Information sur les études ethno botaniques en Savoie.

Déroulement :

Vendredi de 17 h à 19 h 30 : cueillette des plantes, notions de botanique ;

de 20 h 30 à 22 h : tri et début de préparation pour le lendemain.

Samedi de 9 h à 12 h 30 : 1 h de terrain autour de Beaufort pour reconnaître les plantes ; préparation salades, boissons ; notions d'herboristerie. Repas partagé en commun.

De 13 h 30 à 17 h : présentation des plantes, conseils diététiques, cure de printemps ; présentation des enquêtes des savoir faire sur les plantes.

ATELIER PLANTES DE L'ETE 2011

Contenu : Renforcer la circulation veineuse, lutte contre la chaleur, le stress
Herborisation et Cueillette pour préparation sirops, alcoolature, huile de macération.

Les plantes comestibles : sureau, chénopode, serpolet, lierre terrestre, mauve, plantain....

Etude des propriétés de plantes spécifiques : achillée, millepertuis, aspérule, aubépine, ginkgo bi loba, réglisse...

Démarrer quelques enquêtes auprès de personnes ayant une bonne connaissance de l'utilisation des plantes (voir avec Christine Hotte) *(Recto)*

(Verso)

Déroulement :

Vendredi : cueillette plus préparations pour sirop

Samedi : 1 h de terrain ; fabrications et dégustation

Présentation de plantes comestibles d'été et de plantes circulatoires et sédatives.

ATELIER PLANTES DE L'AUTOMNE 2011

Contenu : Prévention douleurs articulaires, amélioration souplesse, nettoyage d'automne.

Herborisation et cueillette pour préparation confitures, gâteaux

Présentation de plantes spécifiques : frêne, ortie, prêle, reine des prés, genièvre, harpagophytum, carotte...

Retour des enquêtes et discussions.

Déroulement

Vendredi : cueillette, préparations, reconnaissance des fruits sauvages

Samedi : 1 h de terrain ; fabrication ; étude de plantes diurétiques et reminéralisantes.

ATELIER PLANTES DE L'HIVER 2011

Contenu : Renforcer les défenses immunitaires, les poumons et bronches, lutter contre maladies infectieuses.

Rappel de connaissances sur les huiles essentielles et leur utilisation, et présentation de quelques-unes pour les affections respiratoires.

Présentation de plantes spécifiques : églantier (cynorrhodon), serpolet, épicéa, pin, mauve, sureau...

Fabrication de confiture de cynorrhodons et de « gouttes aux essences »

Déroulement :

Vendredi : initiation huiles essentielles ; tri des cynorrhodons ramassés par les participants dans la semaine ;

Samedi : présentation des plantes et huiles essentielles ; préparations.