

# FORMATION en PHYTOTHERAPIE

## MODULES COMPLEMENTAIRES

AGENDA de janvier à juillet 2017

### Module complémentaire N°3 : Préparer son armoire à pharmacie naturelle et familiale

#### Objectif

- Savoir choisir une plante, un extrait, un remède, une posologie pour 10 affections bénignes (ex : troubles du sommeil, anxiété, rhume, toux grasse, constipation, digestion difficile, maux de ventre, jambes lourdes, piqûres d'insectes, douleurs articulaires, infections urinaires mineures, fatigue)
- Savoir composer, organiser, entretenir son armoire à pharmacie naturelle pour sa famille

#### Public concerné

- Adultes - Tout public ayant acquis les bases en phytothérapie

#### Durée

➤ 4h

#### Dates

➤ **Mercredi 21 juin - 14h00 - 18h00**

#### Contenu **Théorie (2h)**

- Les affections bénignes réagissant bien aux remèdes phytothérapeutiques
- Sélection des plantes les plus facilement accessibles et indiquées pour ces affections
- Choix de l'extrait de plantes à réaliser en fonction des propriétés retenues
- Réalisation du remède le plus simple à faire et le plus adapté pour l'affection
- Etablissement de ses « ordonnances naturelles », posologies et précautions d'emploi
- Récapitulatif *Affection/Plante/Extrait* et composition de son armoire à pharmacie naturelle
- Entretien de son armoire à pharmacie naturelle

#### **Pratique (2h)**

- Les travaux pratiques permettent de repartir avec les premiers remèdes de son armoire à pharmacie naturelle mais aussi d'apprendre à réaliser les extraits de plantes, essentiels, et d'apprendre à fabriquer les remèdes les plus usités. Cet apprentissage permet de vous donner confiance pour réaliser chez vous des extraits et remèdes avec d'autres plantes.
- Réalisation de 4 à 6 extraits ou remèdes de formulation galénique différente
  - Exemples : mélange de plantes « sommeil » en infusion, teinture-mère de plantes veinotoniques, macerât huileux de plantes anti-douleur, baume à base de plantes pectorales, poudre de plantes digestives, huile de massage contre les rhumatisme, baume cicatrisant, synergie d'huiles essentielles pour fumigation ...

#### Prix

➤ **60 €** - Acompte de 15€ à l'inscription