



PROGRAMME du stage de phytothérapie

Moulin des hirondelles, Pluvigner (Morbihan, 56)

du jeudi 17 au lundi 21 avril 2025

Jour 1

Matin

Introduction à la phytothérapie

La tisane : tous les secrets pour les préparer soi-même de A à Z

SORTIE botanique au jardin médicinal

ApM

La détox : physiologie, nutrition, plantes de la détox

ATELIER : préparation d'une **alcoolature** de pissenlit

Jour 2

Matin

Le système ostéo-articulaire : physiologie, nutrition, plantes utiles

ATELIER : préparation d'une huile de massage aux **huiles essentielles**

ApM

L'immunité : physiologie, nutrition, plantes utiles

SORTIE botanique : les plantes sauvages du site



Jour 3

Matin

SORTIE botanique : les plantes sauvages comestibles, cueillette

ATELIER de cuisine sauvage, préparations pour le repas du midi

ApM

Le système ORL : physiologie, nutrition, plantes utiles

ATELIER : préparation d'un **sirop** pour combattre les virus de l'hiver

Jour 4

Matin

Le stress et le sommeil : physiologie, nutrition, plantes utiles

SORTIE botanique : les arbres, botanique et vertus médicinales

ApM

La peau : physiologie, nutrition, plantes utiles

ATELIER : préparation d'un **baume** aux **huiles solarisées**



Jour 5

Matin

La digestion : physiologie, nutrition, plantes utiles

ATELIER : préparation d'un **extrait glycéринé de plantes fraîches**

ApM

Révisions et bilan, questions diverses

SORTIE botanique

Possibilité d'acheter des produits (tisanes, gemmothérapie, matériel...)