

## ATELIER HERBORISTERIE

Fête de la nature à SOYONS

Dimanche 11 juin ( 11h , 14h30 et 15h30)

GRATUIT

### 11H : Les débuts en Herboristerie (30 min)

Vous souhaitez rentrer dans le fabuleux monde des plantes médicinales mais vous ne savez pas par où commencer ?

Dans mon atelier je vous donnerai les bases pour bien débuter : bases de cueillettes, le séchage, les différentes formes d'usages (tisane, décoction, macérat huileux, teinture) et quelques plantes efficaces et faciles à utiliser (lavande, mélisse, menthe, thym) .

### 14H30 : Découverte des fleurs de Bach (30 min)

Partez à la découverte des élixirs floraux et de leur actions sur nos émotions.

Je vous parlerai du fondateur de la méthode : le docteur Bach.

Je vous expliquerai la méthode de création des élixirs floraux et vous présenterai les 38 élixirs originels. Venez découvrir une méthode pour mieux vivre vos émotions !

### 15H30 : Des plantes médicinales pour le stress (30 min)

Quelles plantes sont apaisantes, rééquilibrantes du système nerveux ? Comment peut on les prendre ?

Avec une approche globale et naturopathique nous parlerons du stress et des solutions naturelles à notre portée.



Praticienne en herboristerie et conseillère en Fleurs de Bach. J'accompagne les personnes qui souhaitent avoir le soutien des plantes pour retrouver un mieux-être et un confort de vie physique et émotionnel.

[swanhildeabele.com](http://swanhildeabele.com) - [swanhildeabele.pro@gmail.com](mailto:swanhildeabele.pro@gmail.com) - 06.01.44.06.64