

FORMATION

Plantes médicinales et reconnexion à soi par la nature

Explorer les bienfaits des plantes pour cultiver sérénité et mieux-être

OBJECTIFS

- S'appuyer sur les bienfaits de la nature et des plantes pour gérer son stress et retrouver un équilibre émotionnel
- Explorer les plantes qui soutiennent la sphère psycho-émotionnelle et créer sa pharmacie de secours
- Se relier à la nature pour apaiser son mental et profiter de ses bienfaits en s'appuyant sur les principes de l'écopsychologie
- S'appuyer sur un cadre de confiance autour de cercles de parole permettant libre parole, respect, tolérance, écoute bienveillante et discrétion



TOUT PUBLIC



**3 JOURS DE FORMATION
THÉORIQUE, PRATIQUE ET
MARCHE EN CONSCIENCE**



FINANCEMENTS :

- CPF
- Auto-financement
- Entreprise



CFA-CFPPA - 935 av. du docteur Laënnec - 11400 Castelnaudary

Infos et Réservations : 06 25 10 64 11

| cfppa.castelnaudary@educagri.fr |

www.campus-agricole-castelnaudary.fr

CONTENU

Explorer les préparations naturelles à base de plantes pour soulager et accompagner stress, anxiété, dépression, burn out, problématiques de sommeil :

- Introduction aux mécanismes du stress
- Description des plantes et de leurs vertus
- Identification des formes galéniques pour les différents usages : tisanes, macérations, gemmothérapie, huiles essentielles, fleurs de bach, nutrithérapie

Création de son armoire naturelle anti-stress :

- Savoir préparer une tisane avec des bienfaits sur la sphère psycho-émotionnelle
- Se familiariser avec les techniques de cueillette et séchage
- Apprendre à préparer des baumes et/ou macérations relaxantes : huile de massage à la lavande/ lavandin, ...
- Savoir utiliser les huiles essentielles incontournables - tester l'olfactothérapie

Revenir à son corps et ses sensations pour calmer son mental :

- Expérimenter la méditation pleine conscience en lien avec la découverte des plantes aromatiques - exploration des 5 sens
- Explorer des outils simples autour de la respiration pour apprendre à gérer des crises

Un temps dédié à un cercle de parole avec expression des ressentis des expériences vécues, écoute bienveillante sera fait chaque jour.

BAIN DE FORET – reliance aux 4 éléments de la nature, marche en conscience (type marche afghane), rencontre avec les arbres et les habitants de la forêt...

