

# Les plantes médicinales Perfectionnement – Psycho-émotionnelle

Se soigner avec les plantes de la sphère psycho-émotionnelle

## OBJECTIFS

- Connaître les principes de distillation et l'usage des huiles essentielles et hydrolats  
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
- Être capable de fabriquer et d'utiliser en toute sécurité des préparations à base de plantes pour rééquilibrer le système nerveux
- Se relier à la nature et à ses sens pour apaiser son mental



**TOUT PUBLIC**  
**AVOIR SUIVI LA FORMATION**  
**"Plantes médicinales initiation"**



**2 JOURS DE FORMATION**  
**THÉORIQUE, TRAVAUX**  
**PRATIQUES EN ATELIER**  
**PÉDAGOGIQUE ET**  
**EXTERIEUR**



### FINANCEMENTS :

- CPF
- Auto-financement
- Entreprise



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

**Infos et Réservations : 06 19 15 52 97**

| [cfppa.castelnaudary@educagri.fr](mailto:cfppa.castelnaudary@educagri.fr) |

[www.campus-agricole-castelnaudary.fr](http://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 selon les problématiques spécifiques
- 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
- Apprendre à préparer des baumes et/ou macérations relaxantes, de la gemmothérapie, des fleurs de Bach (fabrication selon stades de développement des végétaux)
- Savoir utiliser les hydrolats et huiles essentielles incontournables – tester l'olfactothérapie
- Savoir utiliser les huiles essentielles incontournables – tester l'olfactothérapie

**Balade en forêt (selon météo) pour cueillette et reconnexion à la nature**

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

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

S'appuyer sur un cadre de confiance autour de cercles de parole permettant libre parole, respect, tolérance, écoute bienveillante et discrétion

