



## Nos ateliers HERBO

- à la carte et sur mesure -  
chez vous ou ailleurs...



Tous nos ateliers sont  
animés par Christine

Notre herboriste attitrée



*Après avoir suivi une formation de 2 années en herboristerie, Christine n'a qu'une seule envie... celle de partager **avec vous et vos amis** sa passion pour les plantes et leurs bienfaits qu'elle cultive depuis toujours.*

*Pour cela, nous vous proposons différents ateliers qui seront réalisés **chez vous** (ou ailleurs si vous le désirez) pour un groupe composé de maximum 10 participants (famille et/ou amis) que vous choisirez ou réunissez.*

**En pratique**, comment faire pour réaliser un atelier HERBO chez vous ou ailleurs ?

1. Vous réunissez 1 à 10 personnes (maximum) qui participent à votre atelier.
2. Vous choisissez le thème souhaité parmi ceux proposés ci-après en fonction de la saison et de vos envies.
3. Vous prenez contact avec Christine afin de déterminer ensemble la date à laquelle l'atelier aura lieu ainsi que l'endroit où il sera réalisé.
4. Vous effectuez le versement de PAF sur le compte de **SPORNAT** asbl n° BE38 6527 9912 3872 avec la communication « *Prénom Nom – Atelier HERBO du .../.../2021* » qui valide votre demande d'atelier à domicile.

La **participation aux frais** indiquée ci-après pour chaque atelier comprend pour tous les participants :

- ✓ Les fournitures nécessaires à la réalisation de l'atelier (plantes, ...)
- ✓ Les éventuels contenants nécessaires (bouteilles, petits pots, ...)
- ✓ Le matériel
- ✓ Les produits finis réalisés au cours de l'atelier
- ✓ Les recettes
- ✓ Les frais d'organisation
- ✓ Les frais de déplacement de Christine dans un rayon de 70 km autour de Bruxelles (petit supplément éventuel à prévoir pour un plus grand déplacement)

<p style="text-align: center;"><b><u>Atelier 1</u></b></p> <p style="text-align: center;"><b>« Je booste mes défenses immunitaires »</b></p> 	<p>Prendre naturellement soin de son organisme et l'aider à faire face aux attaques extérieures.</p> <p><i>Au programme :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Rappel de certaines règles d'hygiène de vie</li> <li>➤ Quelques conseils alimentaires</li> <li>➤ Présentation de plantes stimulantes et leur mode d'emploi (phytothérapie/gemmothérapie)</li> <li>➤ Le rôle des vitamines et des probiotiques</li> <li>➤ Confection par vos soins d'une verrine de légumes lactofermentés à emporter</li> </ul> <p><i>Durée estimée :</i> 2h30 à 3h00</p> <p><i>P.A.F. :</i> 170,00 €</p>
<p style="text-align: center;"><b><u>Atelier 2</u></b></p> <p style="text-align: center;"><b>« Je (re)découvre les épices qui soignent »</b> <b>- Partie 1 -</b></p> 	<p>Pourquoi utiliser son armoire à épices comme pharmacie familiale ?</p> <p><i>Au programme :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Présentation des bienfaits et mode d'emploi d'une dizaine d'épices présentes dans toutes les cuisines : l'ail, le basilic, le laurier, le thym, ...</li> <li>➤ Confection et dégustation de 2 plats, d'un vin médicinal et d'un dessert à base des épices du jour</li> </ul> <p><i>Durée estimée :</i> 3h00 à 3h30</p> <p><i>P.A.F. :</i> 190,00 €</p>
<p style="text-align: center;"><b><u>Atelier 3</u></b></p> <p style="text-align: center;"><b>« Je (re)découvre les épices qui soignent »</b> <b>- Partie 2 -</b></p> 	<p>Pourquoi utiliser son armoire à épices comme pharmacie familiale ?</p> <p><i>Au programme :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Présentation des bienfaits et mode d'emploi d'épices un peu plus méconnues : l'anis étoilé, le curcuma, les baies de genévrier, ...</li> <li>➤ Confection et dégustation de 2 plats, d'un vin médicinal et d'un dessert à base des épices du jour</li> </ul> <p><i>Durée estimée :</i> 3h00 à 3h30</p> <p><i>P.A.F. :</i> 190,00 €</p>
<p style="text-align: center;"><b><u>Atelier 4</u></b></p> <p style="text-align: center;"><b>« Je nettoie mon organisme »</b></p> 	<p>Cette pratique - presque oubliée chez nous - du nettoyage de notre organisme est surtout rythmée par le changement de saison mais nous verrons qu'il est possible de prendre soin de nous tout au long de l'année.</p> <p><i>Au programme :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Présentations de plusieurs méthodes</li> <li>➤ Rappel du rôle dans l'organisme des organes concernés par la cure « détox »</li> <li>➤ Quelles plantes pour quel organe ?</li> <li>➤ Gros plan sur l'eau de Bouleau</li> <li>➤ Confection d'une tisane « détox »</li> </ul> <p><i>Durée estimée :</i> 3h00 à 3h30</p> <p><i>P.A.F. :</i> 170,00 €</p>

### Atelier 5

#### « Je cultive les simples »



Le bonheur de cultiver, regarder pousser, récolter, faire sécher, consommer ses propres plantes médicinales.

#### *Au programme :*

- Présentation du « Jardin des Simples » de **SPORNAT**
- Méthodes de culture, de récolte, de séchage et de conservation des plantes du jardin
- Présentation des vertus médicinales des plantes les plus courantes (camomille, bourrache, bouillon blanc, mauve, lavande, achillée mille feuilles, cassis, ...)
- Un petit mot d'histoire sur la culture des « Simples » et les pratiques druidiques de cueillette et de récolte des plantes
- Présentation de quelques plantes « Sorcières »
- Comment composer une tisane ?
- Dégustation de quelques plantes de saison

*Durée estimée :* 3h00

*P.A.F. :* 170,00 €

### Atelier 6

#### « Je passe une bonne nuit »



S'endormir facilement et dormir paisiblement jusqu'au matin... c'est possible !

#### *Au programme :*

- Se préparer au sommeil
- S'endormir rapidement
- Vaincre ses nuits blanches
- Quelles plantes, sous quelles formes, pour qui ?
- Préparation d'une tisane adaptée

*Durée estimée :* 2h30 à 3h00

*P.A.F. :* 170,00 €

### Atelier 7

#### « Je cuisine l'automne »



Quoi de plus agréable qu'une balade en forêt sous le soleil d'automne ?

En profiter pour respirer, s'émerveiller et ramasser quelques fruits de saison...

#### *Au programme :*

- Les bienfaits des fruits de la forêt : noisettes, faines, châtaignes, glands, sorbes, marrons, cenelles, ...
- Attention toxique !
- Dégustation d'une tartinade, d'un curry, d'un smoothie et de boulettes énergétiques « Made in la forêt »

*Durée estimée :* 3h00

*P.A.F. :* 170,00 €

### Atelier 8

#### « Je prépare l'hiver »



Lèvres gercées, refroidissement, toux, rhume... comment renouer avec des remèdes simples et efficaces en vue de préparer l'hiver.

#### *Au programme :*

- Présentation de recettes anciennes et de quelques plantes médicinales de saison
- Composition d'une tisane
- Confection d'un sirop et d'un baume à lèvres

*Durée estimée :* 3h00

*P.A.F. :* 190,00 €

### Atelier 9

#### « Je découvre les bienfaits des huiles végétales »



Indispensables en cuisine, utilisées depuis la nuit des temps et pourtant méconnues pour leurs propriétés médicinales et cosmétiques.

#### *Au programme :*

- Présentation de diverses huiles végétales
- Utilisation cosmétique
- Utilisation médicinale
- Macérats huileux
- Huiles végétales et huiles essentielles
- Confection d'un soin du corps et d'un soin du visage

*Durée estimée :* 3h00 à 3h30

*P.A.F. :* 200,00 €

### Atelier 10

#### « Je réveille ma/ta libido »



Il peut arriver, à un moment donné de notre vie, que l'on soit amené à vivre une baisse ou une perte de libido. Cela peut arriver à chacun de nous, quel que soit notre âge.

#### *Au programme :*

- Les causes possibles de cette baisse de régime
- La libido au masculin
- La libido au féminin
- Les aliments stimulants
- Les plantes médicinales
- Les huiles végétales et les huiles essentielles
- Confection d'une huile de massage

*Durée estimée :* 3h00

*P.A.F. :* 190,00 €

### Atelier 11

#### « Les plantes médicinales pour maman et pour bébé »



Pour les futures mamans, les mamans allaitantes et les bébés, l'utilisation des plantes médicinales doit se faire avec beaucoup de prudence.

Toutes ne sont pas bonnes à prendre et les effets secondaires peuvent être dramatiques.

Il est indispensable d'être bien informé sur leur utilisation en cas de grossesse, d'allaitement ou si elles sont destinées à un bébé ou un jeune enfant.

#### *Au programme :*

- Les plantes autorisées
- Les plantes déconseillées
- Les tisanes
- Les hydrolats (eaux florales)
- Les huiles essentielles
- Confection d'une huile de massage pour maman
- Confection d'une huile de massage pour bébé

*Durée estimée : 3h00*

*P.A.F. : 190,00 €*



Votre contact : **Christine Delattre** de **SPORNAT** asbl – 0475/370.117 – [rando@spornat.com](mailto:rando@spornat.com) – [www.spornat.com](http://www.spornat.com)

*Herboriste*

*Apicultrice*

*Guide Nature CNB (Cercle des Naturalistes de Belgique)*

