

## Modalités pratiques :

Horaires : 9h – 12h30 / 14h – 17h

Tarif : 520€ par an, réglable en 1, 2 ou 3 fois.

Acompte de 100€ à régler à l'inscription.

Le prix de la formation comprend tout le matériel nécessaire aux préparations.

Nombre de places limité à 12 participants.

## Modalités d'inscription

Téléchargez le bulletin d'inscription sur le site du chaudron magique ou envoyez un mail à :

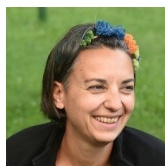
[aubel.cecile@orange.fr](mailto:aubel.cecile@orange.fr)



## Lieu de formation :

Les cours et les préparations se déroulent dans la salle paroissiale de Velanne. Les sorties sur le terrain sont prévues dans un rayon de 30 kms autour de Velanne.

## Enseignante :



Les cours sont animés par  
Cécile Aubel

Depuis plus de 15 ans, Cécile arpente les chemins, cueille et transforme les plantes en tisanes, alcoolatures, huile de massages, baumes... Elle a commencé son apprentissage par des formations très pratiques sur le terrain auprès de Guy Lalière et d'Annie Dijoud, puis a suivi la formation d'Herbaliste en 3 ans à l'École Lyonnaise des Plantes Médicinales et soutenu son mémoire sur le thème « Apprivoiser les plantes sauvages ».



Les simples au quotidien

## Initiation à l'herboristerie familiale

Formation en 2 ans

Programme 2023–2025



[www.lechaudronmagique.org](http://www.lechaudronmagique.org)

06.17.76.39.55





[aubel.cecile@orange.fr](mailto:aubel.cecile@orange.fr)

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

Cette formation est proposée en deux ans, avec l'objectif de vous apprendre à :

- Prévenir les maladies, stimuler l'immunité, maintenir l'équilibre
- Reconnaître et utiliser les plantes médicinales pour soigner les maux du quotidien
- Fabriquer vous-même des remèdes naturels

Chaque journée sera constituée de :

-  Notions de base en physiologie et pathologie
-  Description des plantes et de leurs vertus thérapeutiques
-  Reconnaissance des plantes sur le terrain
-  Travaux pratiques : alcoolatures, macérations huileuses, baumes, sirops... à emporter chez vous



## PROGRAMME 1ère ANNEE

Le programme est donné à titre indicatif et pourra être modifié en fonction des conditions météo.

**A l'inscription, il vous est demandé de choisir entre le groupe du vendredi ou celui du samedi.**



Ven. 15 ou sam. 16 sept. 2023 : **La détox**

Les émonctoires, la cure dépurative, cueillette de racines ou graines



Ven. 6 ou sam. 7 oct. 2023 : **Préparer l'hiver**

Le système ORL & ses pathologies. Prévention et soins des troubles hivernaux. Préparation d'un sirop de plantain



Ven. 17 ou sam. 18 nov. 2023 : **La peau**

La peau, ses dysfonctionnements. Les plantes pour la peau. Confection d'un cérat de Galien ou liniment oléo-calcaire



Ven. 2 ou sam. 3 février 2024 : **Aromathérapie**

Notions de base pour bien utiliser les huiles essentielles et hydrolats. Conduite d'une distillation



Ven. 8 ou sam. 9 mars 2024 : **Le foie**

Le foie, son rôle, les pathologies. Préparation d'une alcoolature de romarin



Ven. 12 ou sam. 13 avril 2024 : **Les intestins**

Les intestins, notre 2<sup>e</sup> cerveau, rôle du microbiote, comment soigner les troubles du transit. Préparation d'un gel hydro-alcoolique



Ven. 17 ou sam. 4 mai 2024 : **Les reins**

Les reins et leur fonctionnement. Soigner les infections urinaires et la lithiase. Préparation d'un sirop de pousses de sapin



Ven. 7 ou sam. 8 juin 2024 : **Prendre l'air**

Sortie à la journée, révisions des plantes rencontrées au cours de l'année. Préparation d'une pommade au plantain

## PROGRAMME 2ème ANNEE

Pour ceux qui le souhaitent, une 2<sup>e</sup> année est proposée.

Le programme est donné à titre indicatif et pourra être modifié en fonction des conditions météo. Les dates seront déterminées début 2024



Sept. 2024 : **L'estomac**

Son rôle, soulager les troubles gastriques. Préparation d'un macérât glycéринé de gingembre



Oct. 2024 : **Le système ostéo-articulaire**

Le squelette, les muscles, les articulations. Le traitement des douleurs articulaires et musculaires, l'ostéoporose... Réalisation d'un baume à la consoude



Nov. 2024 : **Le système nerveux**

Soigner naturellement l'anxiété, la dépression, les troubles du sommeil. Préparation d'un vin médiéval aux épices



Février 2025 : **Travaux pratiques**

Composition et préparation de mélanges de tisanes et alcoolatures à partir de vos récoltes



Mars 2025 : **Le système hormonal féminin**

Physiologie du cycle hormonal féminin. Comment accompagner le syndrome prémenstruel & la ménopause. Réalisation d'un macérât glycéринé de bourgeons



Avril 2025 : **Le cœur et les artères**

Hypertension, troubles du rythme cardiaque... Préparation d'une alcoolature d'aubépine



Mai 2025 : **Le retour veineux**

Comment soulager les hémorroïdes, jambes lourdes... Préparation d'une huile de massage personnalisée



Juin 2025 : **Prendre l'air**

Sortie à la journée, botanique de terrain. La trousse à pharmacie des vacances