

## Modalités pratiques :

Horaires : 9h – 12h30 / 14h – 17h

Tarif pour 4 week-ends, réglable en 1, 2 ou 3 fois :

Financement personnel : 590€

Prise en charge Qualiopi : nous consulter

+ adhésion à l'association Calenduline (15€)

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 16 participants.

## Modalités d'inscription

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

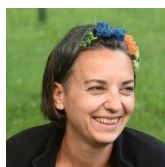
[aubel.cecile@orange.fr](mailto:aubel.cecile@orange.fr)

**Grâce à la certification Qualiopi, cette formation pourrait être prise en charge par vos cotisations de formation : contactez au plus vite Sophie au 06.37.39.05.64 pour faire le point**

## Lieu de formation :

Les cours et les préparations se déroulent au gîte des Landagnes à Ecole (Massif des Bauges). Les sorties sur le terrain sont prévues dans un rayon de 30 kms autour d'Ecole

## Enseignante :



Les cours sont animés par

Cécile Aubel, Herbaliste certifiée par l'École Lyonnaise des Plantes Médicinales

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 » en 2016



## Les simples au quotidien

# Initiation à l'herboristerie familiale

## Formation en 2 ans

Programme 2026–2028



[www.calenduline.org](http://www.calenduline.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.



Week-end du 17-18 octobre 2026:

**La détox :** Les émonctoires, la cure dépurative. Cueillette de racines ou graines

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



Week-end du 13-14 mars 2027 :

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

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



Week-end du 1-2 mai 2027 :

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

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



Week-end du 5-6 juin 2027 :

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

**Prendre l'air :** Sortie à la journée, révisions des plantes rencontrées au cours de l'année. Préparation d'une pomme 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 2026



Octobre 2027:

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

**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



Mars 2028 :

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

**Travaux pratiques :** Composition et préparation de mélanges de tisanes et alcoolatures à partir de vos récoltes



Avril ou mai 2028 :

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

**Le cœur et les artères :** Hypertension, troubles du rythme cardiaque... Préparation d'une alcoolature d'aubépine



Juin 2028 :

**Le retour veineux :** Comment soulager les hémorroïdes, jambes lourdes... Préparation d'une huile de massage personnalisée

**Prendre l'air :** Sortie à la journée, botanique de terrain. La trousse à pharmacie des vacances