

ATELIER HERBORISTERIE



Descriptif – atelier «les plantes médicinales du stress»

Conservatoire du Patrimoine de La-Garde-Freinet

19/09/2018 - de 14h à 17h

Le stress est, en biologie, un mécanisme d'adaptation. Lorsque notre organisme est soumis à des contraintes de l'environnement, il s'adapte. Il s'agit alors de bon stress.

Cependant, il arrive parfois que nous n'arrivions plus à gérer son intensité et sa durée. Des symptômes commencent à apparaître. Il s'agit alors de mauvais stress.

Durant cet atelier, vous serez invités à découvrir les bienfaits du stress et ses limites ainsi qu'à confectionner une lotion anti-stress grâce à des ingrédients naturels simples tels que macérâts huileux solarisés et huiles essentielles.

Thèmes abordés :

- initiation botanique, histoire des usages et propriétés des plantes médicinales
- découvertes des différentes techniques d'extraction (macérâts huileux solarisés, huiles essentielles...)
- dégustation d'une tisane calmante

Chaque participant repartira avec un petit roll on anti-stress confectionné lors de l'atelier.

Durée : 3 heures

Tarif : adhérent et adolescent : 22€ et adultes : 25€.

Les conseils donnés lors des ateliers ne remplacent en aucune façon une consultation médicale ou les conseils de tout autre professionnel de santé.

CONTACT :

Charlotte Maes

contact@lessimplesdecharlotte.fr

facebook.com/lessimplesdecharlotte

[Instagram/lessimplesdecharlotte](https://instagram/lessimplesdecharlotte)

[Pinterest/lessimplesdecharlotte](https://pinterest/lessimplesdecharlotte)