

# ATELIER HERBORISTERIE



## # Descriptif – atelier «les plantes médicinales du stress»

Conservatoire du Patrimoine de La-Garde-Freinet

23/9/2017

La rentrée arrive à grands pas et avec elle la fin des vacances, la rentrée scolaire, la reprise du travail et parfois un peu (beaucoup) de stress !

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 : 25€ par personne / 22€ par adhérent et ados

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](mailto:contact@lessimplesdecharlotte.fr)

[facebook.com/lessimplesdecharlotte](https://www.facebook.com/lessimplesdecharlotte)

[Instagram/lessimplesdecharlotte](https://www.instagram.com/lessimplesdecharlotte)

[Pinterest/lessimplesdecharlotte](https://www.pinterest.com/lessimplesdecharlotte)