

ATELIER HERBORISTERIE



Descriptif – atelier « tisane de l'hiver »

Conservatoire du Patrimoine de La-Garde-Freinet

17/01/18

Notre système immunitaire est, durant l'hiver, sollicité plus qu'à l'accoutumée. Nous avons besoin de prendre soin de lui afin de l'aider à maintenir ce précieux équilibre qui régit notre organisme.

Durant cet atelier, 3 plantes médicinales de Provence seront mises à l'honneur : l'églantier, le sureau et le thym. Nous découvrirons comment elles peuvent nous accompagner à passer un hiver en bonne santé.

Nous les dégusterons sous formes de tisanes séparément puis ensemble.

Thèmes abordés :

- système immunitaire, homéostasie et terrain
- qu'est-ce qu'une tisane ? (importance de l'eau et du totum de la plante)
- initiation botanique, histoire des usages et propriétés
- exploration du goût

Durée: 3 heures

Tarif: 25€ par personne / 22€ par adhérent ou adolescent

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

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

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