

## Modalités pratiques :

Horaires : 9h – 12h30 / 14h – 17h

Tarif : 560€ pour 4 week-ends, 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.

Le prix de la formation ne comprend pas les 2 journées « Bases de la botanique » -> prix 45€ par journée

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 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

Les sorties sur le terrain sont co-animées par Solange Régnaud, botaniste et herbaliste

Depuis plus de 15 ans, Cécile arpente les chemins, cueille et transforme les plantes en tisanes, alcoolatures, huiles 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'Ecole 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 2024–2026

 **Calenduline**



[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 5-6 octobre 2024 :

**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 15-16 mars 2025 :

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

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



Week-end du 19-20 avril 2025 :

**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 28-29 juin 2025 :

**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

**+ 2 journées d'initiation à la botanique animées par Solange Régnaud le 28/09/2024 et le 12/04/2025— optionnelles mais fortement recommandées**

## 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 2025



Sept. ou octobre 2025 :

**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 2026 :

**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 2026 :

**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 2026 :

**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