



2026

Ateliers PHYTOTHERAPIE

Infusion

pour calmer et réduire le stress



L'atelier des plantes

Au travers de cet atelier les participants auront la possibilité de choisir une plante en lien avec leur besoins psycho-émotionnels :

Anxiété, Stress, difficulté d'endormissement, agitation physique ou verbale, pics d'impulsivité...

Certaines plantes viennent améliorer certains états cognitifs et nerveux, à grâce à leurs principes actifs, 8 seront sélectionnées pour accompagner cet atelier, choisies avec soin en lien avec aucune contre-indication (sauf femme enceinte ou allaitante)



Comment ?

Cet atelier sera animé en deux temps sur 1h30 :

Dans un premier temps :

Les participants.es choisiront sur la table des cartes émotions qui leur parlent le plus souvent.

Dans un deuxième temps :

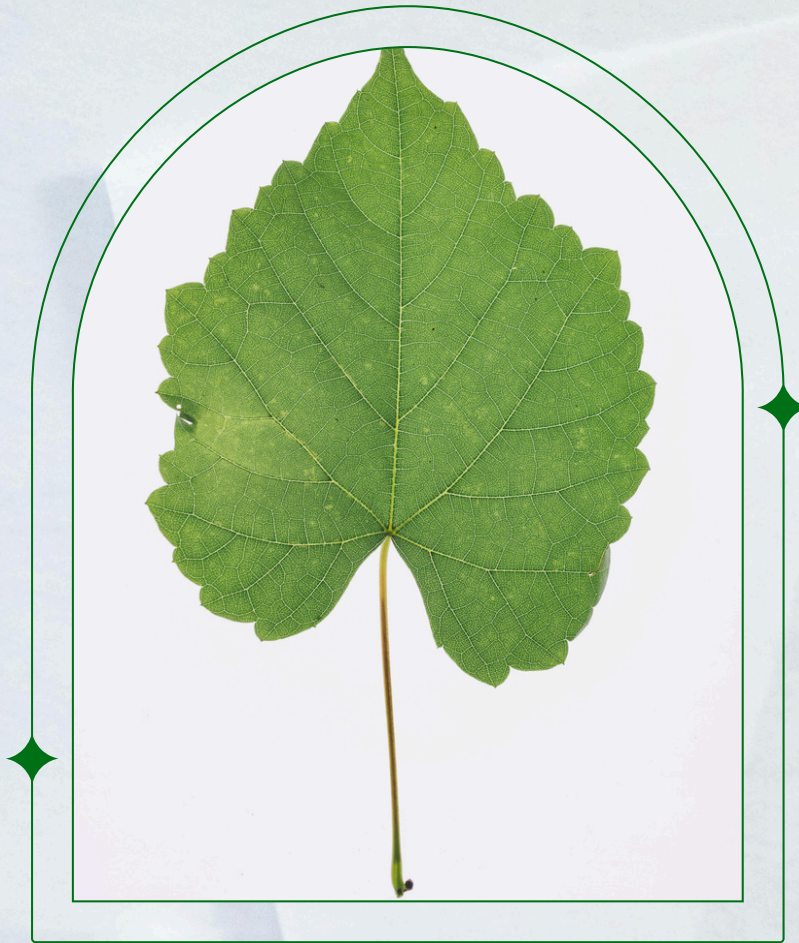
Ils pourront ensuite choisir 3 plantes avec l'aide de l'animateur qui proposera d'accompagner cette émotion en les invitant à composer eux même leur tisane avec des douceurs fruitées.

A la fin de cet atelier, les participants.es tireront une carte de fleur de Bach qui pourront être un soutien émotionnel par la suite à noter dans leur carnet et les 3 plantes conseillées.





Modalités



- Groupe : 8 personnes à 15 personnes
 - Tasses d'infusion 15
 - Plantes séchées
 - Complément des plantes
 - Matériel fourni
 - Besoin : prise électrique - table - chaises
-
- Coût horaire de la prestation : 225 euros (matériel fourni) et déplacement

