

# Ateliers sur les jardins médicinaux



Un atelier pratique sur les jardins pour s'initier à la reconnaissance végétale des plantes aromatiques et médicinales de votre environnement proche.

Ce rendez-vous permet d'avoir un autre regard sur cette nature généreuse.

Un moment pour apprendre à vous concocter vos propres remèdes afin de vous constituer une trousse à pharmacie naturelle.

 @ledomainedes1000plantes

 ledomainedes1000plantes

 [www.ledomainedesmilleplantes.com](http://www.ledomainedesmilleplantes.com)

 06 50 38 62 32



# Informations pratiques

## Réservations

- Par mail : sandrine@ledomainedesmilleplantes.com
- Par téléphone : 06 50 38 62 32
- Par message privé sur Instagram ou sur Facebook : @ledomainedes1000plantes.com

## Tarifs

- Adultes 35€ les deux heures et demie
- Pour les plus jeunes merci de me contacter

**Le règlement s'effectue au moment de la réservation. Celui-ci est gage de votre inscription\*. Me contacter pour le mode de paiement et le nombre de places réservées.**

**\*Toute inscription est définitive et ne pourra être remboursée.**

## A savoir

- Groupes de 9 personnes maxi
- Convient à toutes et à tous, quelle que soit son expérience avec les plantes.
- A prendre avec vous de quoi noter, de quoi prendre des photos...
- Pensez à une tenue vestimentaire adaptée au terrain et à la météo (chaussures, vêtements de pluie, chapeau...)

Pour le bon déroulé de l'atelier et pour le bien être de tous, la présence de vos animaux de compagnie n'est pas autorisée.





# Apprendre à jardiner avec la Lune

Lundi 25 Septembre 2023

La Lune est souvent considérée comme ayant un impact sur les phases de plantation, de croissance et récolte des cultures, selon les principes de la biodynamie. La relation entre la Lune et le jardinage repose sur l'idée que les différentes phases lunaires peuvent influencer la croissance des plantes.

Au programme:

- Comprendre les différentes phases lunaires (montante, descendante, croissante, décroissante)
- Reconnaître les périodes favorables ou défavorables pour avoir un jardin en bonne santé.
- Identifier les jours fleurs, feuilles, racines, graines et fruits.

Atelier pratique:

Constitution d'un calendrier lunaire pour la culture de vos  
médicinales et aromatiques

Lieu : Le domaine des 1000 plantes  
La Gerbaudière 85660  
Saint Philbert de Bouaine

Horaires : 9h30 - 12h00

Tarifs : 35€ par personne la matinée, sur les  
jardins du Domaine des 1000 plantes (fournitures  
comprises et envoi du livret de formation) .





# Booster son immunité

Jeudi 28 Septembre 2023

L'automne, c'est la saison où l'organisme se sent plus fragile, plus sensible aux agressions extérieures et donc plus vulnérable pour l'entrée des virus.

Booster son immunité avec des plantes énergisantes et adaptogènes pour accueillir l'automne plus sereinement.

Au programme:

- Etude des plantes immuno stimulantes comme l'échinacée pourpre, l'ortie, l'armoise annuelle, la baie d'églantier, le basilic sacré.
- Approche sur les bases de l'immunité (flore intestinale et stress) et techniques douces.

Recette traditionnelle à faire soi même :

Une lotion tonique aux plantes réchauffantes et énergisantes pour bien préparer son corps au changement de saison

Lieu : Le domaine des 1000 plantes  
La Gerbaudière 85660  
Saint Philbert de Bouaine

Horaires : 14h00-16h30

Tarifs : 35€ par personne l'après midi sur les jardins du Domaine des 1000 plantes (fournitures comprises et envoi du livret de formation) .





# Les maux de l'hiver

Lundi 23 Octobre

L'hiver est souvent mal vécu par plusieurs d'entre nous. Cette saison extrême, aux changements de températures parfois très soudains, apporte toujours son lot de petits maux comme le rhume, les coups de froid, la gorge qui picote. L'organisme a besoin d'un certains temps d'adaptation pour s'apprêter à faire face aux changements, qu'ils soient climatiques ou autres...

Au programme :

- Préparer son organisme pour l'entrée de l'hiver en libérant ses poumons des toxines accumulées
- Identifier les symptômes des maux de l'hiver les plus courants
- Etude du thym commun, de l'hysope officinale et du laurier noble

Recette traditionnelle à faire soi même :

Pastilles pour la gorge

Lieu : Le Domaine des 1000 plantes  
La Gerbaudière 85660  
Saint Philbert de Bouaine

Horaires : 9h30 à 12h00

Tarifs : 35€ par personne la matinée sur les jardins du Domaine des 1000 plantes (fournitures comprises et envoi du livret de formation) .





# Plantations d'automne

Jeudi 26 Octobre 2023

Les plantations d'automne offrent une opportunité idéale pour revitaliser votre jardin et préparer le terrain en vue de la saison à venir.

Comme le dit le dicton : "A la Sainte Catherine, tout bois prend racine"  
C'est une période favorable pour bouturer ou planter vos sujets à bois durs et racines nues.

Au programme:

- Conseils sur la plantation d'arbres et d'arbustes médicinaux
- Bulbes, racines, bois, rhizomes : astuces de jardinage
- Tour de jardin pour identifier les plantes à reproduire en automne

Atelier pratique :  
Bouture sur bois dur

Lieu : Le Domaine des 1000 plantes  
La Gerbaudière 85660  
Saint Philbert de Bouaine

Horaires : 9h30-12h00

Tarifs : 35€ par personne la matinée sur les jardins du Domaine des 1000 plantes (fournitures comprises et envoi du livret de formation) .





# Les plantes du sommeil

Lundi 13 Novembre 2023

Stress, surmenage, digestion difficile, douleurs, déprime, mauvaises habitudes au coucher...

Quelles que soient leurs causes, les troubles du sommeil perturbent l'équilibre et la santé. Associées à une bonne hygiène de vie, les vertus calmantes et sédatives des plantes aideront à retrouver un sommeil naturel et réparateur.

Au programme:

- Etude des plantes du sommeil par propriétés (hypotensives, sédatives, nervines, relaxantes)
- Approche sur l'identification des facteurs liés aux troubles du sommeil
- Sommeil et qualité de vie

Recette traditionnelle à faire soi même :

Tisane pour bien dormir aux plantes relaxantes

Lieu : Le domaine des 1000 plantes  
La Gerbaudière 85660  
Saint Philbert de Bouaine

Horaires : 14h00-16h30

Tarifs : 35€ par personne l'après midi sur les jardins du Domaine des 1000 plantes (fournitures comprises et envoi du livret de formation) .

