

PLANTES ET OUTILS DU QUOTIDIEN. S'Y RETROUVER SANS AVALER TOUT CE QU'ON VOUS RACONTE.

COMMENT NE PAS SE PERDRE DANS LA JUNGLE DE LA PHYTOTHÉRAPIE ?

Entre les conseils des réseaux sociaux, les vendeurs, les livres et désormais l'IA, il devient parfois difficile de savoir quoi croire. D'autant qu'une même plante peut exister sous plusieurs formes, avec des usages et des précautions différents.

**Cet atelier propose de reprendre les bases :
comprendre ce que l'on utilise, repérer les
informations essentielles et mieux distinguer un
conseil raisonnable d'une affirmation trop simpliste.**

L'objectif n'est pas de devenir autonome en phytothérapie en une journée, mais d'acquérir quelques repères solides pour mieux comprendre, mieux questionner et savoir quand demander conseil à un professionnel.



CE QUE CET ATELIER PEUT VOUS APPORTER

- Mieux comprendre les principales formes sous lesquelles les plantes et produits naturels sont proposés, et ce que cela change concrètement.
- Repérer plus facilement les informations importantes sur une étiquette, un produit ou un conseil.
- Disposer de premiers repères pour construire une petite trousse de base adaptée à vos besoins, sans multiplier les achats inutiles.
- Prendre davantage de recul face aux recommandations trouvées en ligne et mieux savoir quand demander l'avis d'un professionnel.

À l'issue de l'atelier, vous repartez avec quelques repères de base pour mieux comprendre ce que vous utilisez, éviter certaines confusions courantes et poursuivre vos recherches avec davantage de discernement.

POUR QUI ?

Cet atelier s'adresse aux adultes qui utilisent des plantes et produits naturels au quotidien, mais qui veulent mieux comprendre ce qu'ils achètent, faire le tri parmi les conseils disponibles et disposer de repères simples pour éviter les choix ou usages hasardeux.



LE PROGRAMME

9 h 30 – 12 h 30

- Accueil
- Les différentes formes galéniques
- Lire une étiquette et repérer les informations essentielles
- Concentration, composition, précautions : quelques notions de base

Pause déjeuner

14 h – 17 h

- Une même plante, différentes présentations : ce qui est interchangeable... et ce qui ne l'est pas
- Apprendre à faire le tri dans les conseils, les sources et les affirmations
- Savoir vers quel professionnel se tourner selon la situation
- Premiers repères pour composer une petite trousse de base adaptée à ses besoins
- Synthèse et conclusion

MODALITÉS GÉNÉRALES

- **Durée** : 1 journée (9 h 30 à 17 h)
- **Format** : présentiel
- **Groupe** : 6 à 8 participants
- **Tarif** : 89 € TTC / personne
 - Repas et hébergement non compris dans le tarif.
 - Le tarif s'applique aux ateliers organisés à Maisonneuve (86).
 - Des frais de déplacement peuvent s'ajouter lorsque l'atelier est organisé dans un autre lieu.

VOUS SOUHAITEZ PARTICIPER ?

Pour connaître les prochaines dates, vous inscrire ou échanger sur l'atelier, contactez-moi : aureliabh.fr/contact/

