

# Année 2024



**19 Septembre** : L'automne, saison des racines –  
Confection d'une tisane de saison

**17 Octobre** : Les plantes de la détente et du sommeil –  
Préparation d'une alcoolature de mélisse

**21 Novembre** : Les huiles essentielles pour gérer notre stress –  
Confection d'une synergie personnalisée

**19 Décembre** : Les produits d'hygiène maison et naturels, ingrédients  
de base –  
Conception de dentifrice

Au fait ? qui est donc  
“Les Sentiers Sauvages”

Floriane, paysanne herboriste installée  
en Chartreuse, propose des  
formations de découverte de  
l'herboristerie depuis 2015 et  
confectionne une gamme de produits  
de soin pour toute la famille à partir  
de plantes issues de cueillette sauvage  
et de cultures.



Les Sentiers  
SAUVAGES

avec Floriane

# Nouveaux Ateliers

## Herboristerie Familiale

Rendez-vous le 3ème jeudi du  
mois de 19h30 à 21h30  
(Sauf en mai : 4ème jeudi)

22.50€ à l'année  
ou  
25€ par atelier

INSCRIS TOI VITE





Vous souhaitez apprendre à utiliser des plantes  
pour vous et vos proches ?

Vous désirez connaître des recettes adaptées aux  
bobos du quotidien et  
savoir fabriquer simplement vos produits de soin ?


Les ateliers d'herboristerie familiale  
sont faits pour vous.





Chaque atelier nous aborderons un sujet différent en lien avec la saison et nous réaliserons une préparation à base de plantes que vous ramènerez chez vous et pourrez refaire par vous-mêmes par la suite.

Aucune connaissance préalable n'est nécessaire, nous verrons comment concevoir des produits facilement en toute sécurité pour toute la famille.



# Année 2025

**16 Janvier** : Prendre soin de nos intestins et de notre microbiote –  
Création d'un élixir



**20 Février** : Les plantes des articulations –  
Confection d'une huile de massage antalgique

**20 Mars** : Découverte de la gemmothérapie –  
Fabrication d'un macérât de jeunes pousses



**17 Avril** : Favoriser la circulation avec les plantes –  
Gel de massage

**22 Mai** : Recettes culinaires à base de plantes :  
théorie, cuisine et dégustation !

**19 Juin** : Découverte des macérâts huileux – Mise en pratique