

Stéphanie Bloc Herboristerie



Plantes médicinales, et si vous deveniez autonome ?

Formation annuelle
théorique, pratique et de
terrain

**BIENVENUE DANS
MON PROGRAMME
DE FORMATION**

Je m'appelle Stéphanie Bloc, ingénieur agronome et herboriste.

Depuis plusieurs années, je forme et j'accompagne des personnes souhaitant découvrir ou approfondir leurs connaissances des plantes médicinales, aussi bien pour un usage personnel que professionnel. Passionnée de plantes et de biologie, je m'appuie à la fois sur les savoirs traditionnels de l'herboristerie et sur les connaissances scientifiques actuelles afin de transmettre des informations fiables, rigoureuses et accessibles.

À une époque où nous sommes souvent déconnectés de notre environnement, redécouvrir les plantes médicinales permet de renouer avec la nature qui nous entoure et de retrouver une certaine autonomie dans la prise en charge de notre santé quotidienne. C'est aussi l'occasion de porter un regard nouveau sur une ressource locale, abondante et souvent méconnue.

Cette formation annuelle est née de l'envie de partager un savoir pratique et vivant, fondé sur l'observation, l'expérimentation et le respect du monde végétal. Mon objectif est de vous permettre d'acquérir les connaissances essentielles pour utiliser les plantes médicinales avec autonomie, confiance et discernement.

Stéphanie Bloc Herboristerie - 1 les Marches 72350 Poillé sur Vègre

<https://stephanie-herboristerie.fr> - 06 31 75 20 13

N° Siret 82014069700021

UNE FORMATION COMPLÈTE POUR APPRENDRE À UTILISER LES PLANTES MÉDICINALES

Cette formation non diplômante vous accompagne dans la découverte des plantes médicinales et de leurs usages. Au fil des saisons, vous apprendrez à reconnaître les principales plantes médicinales, à comprendre leurs propriétés et à les transformer en préparations simples et efficaces pour un usage quotidien.

Alternant apports théoriques, sorties botaniques et ateliers pratiques, ce parcours vous permettra d'acquérir des bases solides tout en développant un véritable savoir-faire de terrain.

À qui s'adresse cette formation ?

- Aux personnes souhaitant gagner en autonomie dans l'utilisation des plantes médicinales
- Aux passionnés de nature et de botanique
- Aux jardiniers, amateurs de plantes sauvages
- Aux professionnels du bien-être souhaitant enrichir leurs connaissances
- Aux débutants comme aux plus aguerris

À l'issue de la formation, vous serez capable de :

- Reconnaître les principales plantes locales
- Récolter et conserver les plantes
- Comprendre les indications, les limites et les précautions d'emploi de plus de 100 plantes
- Réaliser différentes préparations : tisanes, teintures mères, macérations huileuses, baumes, sirops, vinaigres médicinaux...
- Constituer une pharmacie familiale naturelle adaptée aux besoins courants.
- Utiliser les plantes médicinales de manière autonome, éclairée et responsable



Les ateliers pratiques :

- baumes médicinaux,
- sirops,
- huiles de massage,
- teintures mères,
- tisanes composées,
- vinaigres médicinaux,
- macérats glycérinés,
- extraits fluides,
- hydrolats.

Supports pédagogiques :

- Dossiers de cours
- Fiches plantes
- Fiches techniques
- Plateforme d'échange

Organisation de l'année :

Format

- 11 journées de regroupement de septembre à juillet
- 2 groupes possibles, le premier en semaine, le deuxième le samedi

Lieu

- 51 Chemin du Pavillon, Vaulandry, 49150 BAUGE EN ANJOU
- Déjeuner partagé sur place

Taille du groupe

- 12 participants par groupe

LES POINTS FORTS DE LA FORMATION

- Une approche au rythme des saisons
- Des sorties sur le terrain
- L'identification des plantes se fait directement dans leur milieu naturel, à différents stades. Ces temps d'observation sont essentiels pour apprendre à reconnaître les espèces avec assurance
- Une place importante accordée à la pratique en séance, et en travail à la maison
- Tout au long de l'année, découverte des principales formes de préparation des plantes médicinales et réalisation de nombreux remèdes et produits naturels
- Les enseignements s'appuient à la fois sur les savoirs traditionnels de l'herboristerie et sur les progrès scientifiques actuels
- Un apprentissage progressif et accessible à tous les niveaux
- Le programme conçu pour construire les connaissances étape par étape, permettant à chacun de progresser à son rythme et au final de relier tous les éléments
- Un groupe à taille humaine, chaleureux, dynamique, qui progresse ensemble
- Les échanges, les questions et le partage d'expériences occupant une place importante grâce à une plateforme de travail collective



CALENDRIER

2026/2027

GROUPE 1 / GROUPE 2

- 18/09 - 19/09 => Accueil et présentation. La sphère nerveuse. Forme galénique : tisane, décoction
- 02/10 - 03/10 => Atelier cueillette et séchage, les plantes hivernales. Forme galénique : sirop médicinaux
- 06/11 - 07/11 => La sphère cutanée. Forme galénique : macération huileuse et baume
- 11/12 - 12/12 => Le système digestif. Forme galénique : vins et vinaigres médicinaux, oxymels
- 08/01 - 09/01 => L'appareil locomoteur. Forme galénique : cataplasmes et enveloppements
- 12/02 - 13/02 => La détox et les émonctoires. Forme galénique : macérat glycérolé
- 12/03 - 13/03 => Jardin médicinaux : atelier pour apprendre à créer son propre jardin médicinaux
- 02/04 - 03/04 => Journée botanique, découverte de la reconnaissance en milieux naturels
- 14/05 - 15/05 => Le système cardiovasculaire. Forme galénique : teintures mères
- 11/06 - 12/06 => Le système hormonal. Forme galénique : hydrolat et gélules
- 02/07 - 03/07 => Le système urinaire. Forme galénique : extrait fluide

FOIRE AUX QUESTIONS :

- **Faut-il déjà connaître les plantes ?**

Je m'adapte à tous les niveaux, débutants ou plus aguerris, pas besoin de prérequis.

- **Peut-on manquer une séance ?**

Il peut arriver de ne pas être disponible sur l'une des dates. La possibilité est offerte de basculer sur l'autre groupe pour plus de souplesse.

- **Peut-on utiliser ces connaissances dans un cadre professionnel ?**

La formation n'est pas diplômante, mais de nombreux professionnels utilisent ces apprentissages pour étoffer leur approche professionnelle.

- **Quel matériel faut-il prévoir ?**

Tout le matériel est fourni pour chaque séance.

- **Et si je veux me désengager ?**

La participant peut, dans un délai de 3 mois après le début de formation, résilier sa participation moyennant le paiement d'1/3 du tarif annuel. Après les 3 mois, la totalité du paiement de la formation restera exigible.

CONDITIONS D'INSCRIPTION

TARIF ANNUEL :

- 750€
- Payable en plusieurs fois

MODALITÉS D' INSCRIPTION :

- Compléter et signer le contrat d'engagement
- Le paiement est à remettre sur place le jour de la première rencontre



N'hésitez pas à me contacter
pour toute question

LES RETOURS DES PARTICIPANTS

"Formation très complète et qualitative allant au-delà de mes attentes. Alliant parfaitement théorie et pratique. Je me sens prête à faire mes propres expériences et soigner ma famille avec les plantes médicinales qui nous entourent."

Aurore

"La formation m'a reconnectée à ce que je suis et que j'avais un peu perdu. Ce que j'ai appris à la formation restera une très belle expérience humaine et un bel apprentissage de la découverte des plantes."

Anne Claire

"La formation a permis d'associer mon moi et mon corps à la découverte des bienfaits des plantes au plus près de là où je vis."

Sylvie

"Formation riche et complète dans la pratique comme dans la théorie dans un climat convivial et amical. Formation que je recommande"

Nadia

*Rejoignez
l'aventure !*

✉ contact@stephanie-herboristerie.fr

🌐 stephanie-herboristerie.fr

☎ 06 31 75 20 13