

## BULLETIN D'INSCRIPTION :

Nom :

.....

Prénom :

.....

Adresse :

.....

.....

.....

Téléphone :

.....

E-mail :

.....

Nombre de personnes : .....

Acompte versé : .....

Dates choisies : .....

Chèque à l'ordre de **Michel Thouzery**

**A envoyer à :**

Michel Thouzery

Le Paquetayre

09300 Montferrier

Tél : 05 61 03 06 29

Email: plantesetnomades8@gmail.com

### Hébergement :

A la ferme du Paquetayre, ferme en agrobiologie située à 870 m d'altitude dans les Monts d'Olmes, face au château de Montségur.

Hébergement en yourte ou chambres à deux ou trois lits (indiquez votre choix), repas à base de produits fermiers et de nos cueillettes. Une bonne condition physique est conseillée pour la randonnée en montagne.

**Apporter :** linge de toilette, draps ou sac de couchage, chaussures de marche légères pour les randonnées, gourde, imperméable, cahier pour herbier et vieux journaux.

### Tarifs : 645 € par personne

Ce tarif comprend: les enseignements (270 €), l'hébergement et les repas (375 €). Possibilité d'arriver la veille au soir et de rester le dernier soir : supplément de 40 €/nuitée et repas du soir

### Accompte à l'inscription :

270 € par participant

Tout désistement doit être signalé 30 jours avant le début du stage, faute de quoi les acomptes seront conservés en dédommagement des frais d'organisation. En cas d'annulation du stage pour raisons indépendantes de notre volonté, les acomptes seront restitués en totalité.

***Envoyez votre inscription le plus tôt possible car les places sont limitées.  
(12 personnes maximum)***

# PLANTES MEDICINALES

en Ariège - Pyrénées

2024

**STAGE**

du 21 au 28 juillet 2024



***Apprendre à connaître les plantes, leurs usages, les préparations médicinales et alimentaires***

Sept jours de stage pour découvrir le monde passionnant des plantes médicinales, aromatiques et alimentaires, au cours de randonnées en Pays Cathare.

Les stages ont lieu à la ferme du Paquetayre, face au château de Montségur, où se trouvent les jardins de plantes médicinales, l'atelier de transformation et les alambic ainsi que le point de départ de nombreux sentiers de randonnées.

## INITIATION AUX PLANTES MEDICINALES

Chaque jour les usages seront abordés d'une manière vivante, en présence de la plante dans son milieu

### Partie théorique :

- Présentation des systèmes de soins par les plantes.
- Notions de botanique.
- Etude de l'usage des plantes (phytothérapie et aromathérapie) par thèmes.

### Partie pratique :

- Reconnaissance de la flore sur le terrain : visite des jardins et découverte de la flore sauvage au cours de promenades et randonnées. Constitution d'un herbier.
- Apprentissage des techniques artisanales de fabrication de remèdes : séchage des plantes, macérations, huiles, pommades, distillations, gel, réalisées en laboratoire.



Intervenants: **Michel Thouzery**, producteur transformateur de plantes médicinales et aromatiques (mention SIMPLS), ethnobotaniste, diplômé en « Conseils en Phytothérapie et Aromathérapie » (Dumenat Université Paris 13). Les repas sont préparés par **Michelle**.

### *Notions d'ethnopharmacologie*

En nous appuyant sur nos expériences en Mauritanie, Maroc et Mongolie nous aborderons le temps d'une soirée les perspectives de développement des remèdes à base de plantes dans d'autres pays.

Présentation des réalisations de l'association Plantes et Nomades  
<http://plantesetnomades.wordpress.com/>

## Programme

Jour 1: 10h-accueil des participants.

- Présentation de la phytothérapie et notions de botanique
- Les plantes de l'appareil digestif
- Pratique: séchage et conservation des plantes. Herbar.

Jour 2 Randonnée à Roquefixade

- les plantes de l'appareil ostéo-articulaire et les vulnéraires
- Pratique: macérations huileuses et pommades

Jour 3: Randonnée en montagne

- Les plantes dépuratives et diurétiques

Jour 4: - Les plantes pulmonaires et anti-infectieuses. Utilisation des huiles essentielles et des hydrolats.

- Pratique: distillation

Jour 5: Randonnée à Montségur

- Les plantes du système nerveux et à actions hormonales
- Pratique: teintures mères et dilutions homéopathiques

Jour 6: - Les plantes de l'appareil circulatoire

- Pratique: fabrication d'un gel

Jour 7: - Pratique: Herbar (classement)  
 Evaluation du stage. Repas de midi. Fin du stage à 14H

(programme pouvant être modifié suivant la météo et les demandes des stagiaires)