

Association d'éducation à l'environnement

L'Ortie

Lasserre du Moulin
11260 St Jean de Paracol
Tel : 04 68 20 36 09 / 06 28 06 96 36
lortie@wanadoo.fr

N° Siret : 421 152 414 000 31
www.lortie.asso.fr

Programme de la journée

Titre de la formation :

Soutenir son immunité en hiver renforcer naturellement ses défenses

Pré-requis : aucun

Public visé : toute personne intéressé par le sujet

Moyens d'encadrement: Ioana Gontier

Dates : Samedi 10 février 2024 **Durée :** 7h

Lieu : Saint Jean de Paracol 11260

Objectif général :

Comprendre le fonctionnement du système immunitaire dans le corps, son utilité.
Pourquoi et comment en prendre soin, grâce à des gestes de tous les jours, et/ou plus ponctuellement en cure lors des changements de saison par exemple.

Évaluation de la satisfaction : Bilan oral

Contenus :

Découverte de la physiologie du système immunitaire, ses pathologies.
Connaître des plantes et remèdes utiles pour entretenir et stimuler son immunité et être préparé à l'arrivée des virus/épidémies saisonnières.

Méthodes pédagogiques : théorie en salle, fabrication de deux remèdes simples.

Un support de formation sera remis aux stagiaires.

Déroulé :

Matin : Accueil en salle.
Présentation du système immunitaire dans le corps, sa localisation, ses fonctions.
Quelles sont les pathologies de l'immunité.
Fabrication d'une lactofermentation de cynorrhodon.

Après-midi : Comment entretenir son système immunitaire au quotidien en adoptant de bons gestes.
Stimuler son système immunitaire en fonction des saisons, ou en période d'épidémie.
Point sur l'immunité de l'enfant.
Fabrication d'un vinaigre médicinal.
Bilan de la journée.

Programme établi par Ioana Gontier et Moutsie

Tarif : prix libre à partir de 55€ suivant vos possibilités
repas tiré du sac, partagé façon auberge espagnole

Inscription et informations : ioana@lortie.asso.fr ou 06 99 53 71 24

En situation de handicap ? N'hésitez pas à contacter le resp. de stage pour préparer votre accueil si possible.