



Maison Paysanne de l'Aude
Avenue Salvador Allendé -
11300Limoux
mcoupet@mp11.fr
maisonpaysanneaude.fr
Siret : 84519868800028
N° OF : 76110169011



L'Ortie
Lasserre du Moulin
11260 Saint Jean de Paracol
ortie.contact@orange.fr
ortie.asso.fr,



Programme de formation

Formation organisée en mutualisation avec la Maison paysanne de l'Aude (Qualiopi)

Titre de la formation : « L'Autonomie retrouvée »

Fabrication de produits à base de plantes : cosmétiques, soins, alimentaires, ...

Pré-requis : aucun

Moyens d'encadrement: Ioana Gontier

Dates : 15-17 nov 2024 Durée : 21h Lieu : Lasserre du moulin 11260 St Jean de Paracol

Objectif général Acquérir les connaissances et le savoir-faire suffisant pour permettre plus d'autonomie dans leur quotidien (professionnel ou particulier) : connaître les ingrédients de base non-polluants et apprendre à utiliser les plantes locales dans la réalisation des produits. Savoir différencier les méthodes de fabrication et être capable de choisir le produit et la méthode les plus adaptés à une situation donnée. Être capable de réaliser des produits divers à base des plantes : soins des plantes, santé, alimentation, ménager.
Public visé : toute personne souhaitant acquérir les connaissances sur la fabrication des produits à base de plantes

Évaluation des capacités acquises : par les résultats de la mise en pratique

Évaluation de la satisfaction : Questionnaire de satisfaction et bilan oral

Contenus : différentes méthodes d'utilisation de plantes, formes d'extraction, cueillettes, réalisation de produits

Méthodes pédagogiques : théorie et pratique

Une attestation et un support de formation seront remis aux stagiaires

Tarifs :

pour agriculteurs.trices une prise en charge Vivea sera possible : 30€/h sur 21h

Tarif autres : Prix libre à partir de 70€ par jour + 10€ frais matériel, donc à partir de 220€ pour la formation entière - choix conscient suivant vos possibilités.

Hébergement et repas non compris (repas paf 3€).

Info et inscription : responsable de stage Susanne Keyl, ortie.contact@orange.fr ou 06 28 06 96 36 (sms)

Pour s'inscrire : merci de contacter le responsable de stage par téléphone ou mail

Toute inscription fait l'objet d'une confirmation écrite.

Facturation par la Maison Paysanne de l'Aude

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

Déroulé :

1^{er} jour : accueil à 9h30. - de 10h-13h30 et 14h30-19h

Matin : la base du mode d'emploi des plantes et leur différents modes de préparation en fonction des objectifs et des plantes.

Après-midi : cueillette et consignes de cueillette : racine de consoude, prunelles, cynorhodons...réalisation de recettes collectives à base de macération : huile à la consoude, alcoolature, boisson aux cynorhodons, prunelles lacto-fermentées... Approche



Maison Paysanne de l'Aude
Avenue Salvador Allendé -
11300Limoux
mcoupet@mp11.fr
maisonpaysanneaude.fr
Siret : 84519868800028
N° OF : 76110169011



L'Ortie
Lasserre du Moulin
11260 Saint Jean de Paracol
ortie.contact@orange.fr
ortie.asso.fr,



des règles d'hygiène et de conservation.

2è jour : de 9h30-13h et 14h-18h30

- Matin :** Les différentes formes d'utilisation des plantes en macération (eau, vinaigre, huiles, alcool),
- Après-midi :** Utilisation et précautions d'emploi des huiles essentielles – présentation des eaux florales et de ses diverses utilisations
Préparation de terrines de plantes sauvages pour le repas du lendemain.

3è jour : de 9h30-13h et 14h-18h30

- Matin :** Comment réaliser les préparations : baume, crème, huile... puis réalisation personnalisée.
Quand utiliser.
- Après-midi :** Présentation des produits de base pouvant être utilisés pour la fabrication d'un dentifrice (poudre et pâte) et d'une lotion soin de la bouche. Réalisation d'un dentifrice personnalisé.
Un point sur la réglementation : où en sommes-nous ? Et questions diverses
16h : Évaluation et bilan.

Les plantes utilisées sont identifiées et cueillies sur le terrain autant que possible ou apportées par vos soins.

Chaque stagiaire repartira avec ses produits réalisés.