



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 stage

**Titre de la formation :**

**Les bases de la fabrication des alcoolatures (teintures mères) pour un usage familial**

**Pré-requis :** aucun

**Public visé :** toute personne intéressé par le sujet

**Moyens d'encadrement:** Paul Belton

**Dates :** Samedi 17 juin 2023 **Durée :** 7h

**Lieu :** Saint Jean de Paracol 11260

**Objectif général :**

- \* Reconnaissance des plantes médicinales en balade et en jeux
- \* Apprendre à préparer les plantes sous la forme des Teinture-mères (TM) également appelé « alcoolatures »
- \* Initiation aux propriétés médicinales des plantes et à leurs utilisations quotidiennes
- \* Connaître les principales plantes pour une utilisation familiale d'urgence

**Évaluation de la satisfaction :** Questionnaire de satisfaction et bilan oral

**Contenus :**

- Une sortie botanique sur le terrain : reconnaissance, récolte et mode préparatoire.
- Réalisation par vous-même d'une ou plusieurs alcoolatures qui seront emportées à la fin de la journée.
- Approche des alcoolatures incontournables.
- Découverte de remèdes divers à base d'alcoolatures (que vous pourrez sentir, goûter, tester sous forme d'ateliers jeux)
- Mutualisation de nos connaissances en la matière des plantes, afin de s'apporter et compléter les informations tout au long de cette journée..

**Méthodes pédagogiques :** Un livret vous sera donné comme support de cours. Il détaille les aspects de la formation vous donnant des bases pour continuer l'apprentissage par vous même après le stage.

Pour la réalisation des alcoolatures ou TM, prenez de l'alcool fort si vous en avez (minimum 60°), sinon nous en aurons à vous proposer à la vente.

**Programme établi par Paul Belton et Moutsie**  
responsable de stage Susanne Keyl

**Tarif :** entre 55€ et 120€ suivant vos possibilités  
repas non compris

**inscription et informations :** [ioana@lortie.asso.fr](mailto: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.*