



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 : 14-16 nov 2025 Durée : 21h Lieu : « La source Claire » Hameau des Bernots 11260 St Jean de Paracol

<https://www.alasourceclaire.fr/>

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

Un certificat de réalisation et un support de formation seront remis aux stagiaires.

Tarifs :

Pour agriculteurs.trices une prise en charge Vivea possible/ toute Opco: 38€/h x 21h (hormis CPF) soit 798€ net de taxes

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.

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

Date limite d'inscription : 31 octobre 2025

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

Déroulé :

1^{er} jour : 9h30-13h et 14h30-18h

Matin :
Nommer les parties des plantes à utiliser et dans quel cas.
Définir les règles de base de la cueillette.
Identifier un certain nombre de plantes communes sur le terrain.
Expérimenter la cueillette sauvage

Après-midi :
Décrire les différents types d'aliments fermentés, leur bénéfice sur la santé.
Réaliser différents types de lacto fermentations, sirop de fruits.
Révision des plantes vues le matin.



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
lortie.contact@orange.fr
lortie.asso.fr



2^{ème} jour : 9h-12h30 et 14h-17h30

- Matin :** Décrire les bénéfices de faire ses cosmétiques soi-même.
Identifier les différentes matières premières.
Comparer les différentes formules.
Identifier des plantes sauvages sur le terrain et cueillir pour le repas du midi.
- Après-midi :** Définir le matériel et les règles d'hygiène à respecter en cosmétique.
Réaliser un soin pour la bouche et un dentifrice personnalisé.
Formuler et créer un baume.
Réaliser une lotion.
Révision des plantes vues le matin.

3^{ème} jour : 9h-12h30 et 14h-17h30

- Matin :** Définir une liste de plantes utiles à intégrer en culture.
Mémoriser quelques principes actifs des plantes.
Définir ce qu'est la gemmothérapie.
Expliquer la différence entre hydrolats et huiles essentielles, comment les utiliser sans risque.
Identification de plantes sur le terrain et cueillir pour le repas du midi.
- Après-midi :** Réaliser une teinture mère.
Réaliser un sirop contre la toux.
Décrire une trousse de premiers soins naturels.
Réaliser son calendrier de cueillette.
17h : Evaluer les acquis de formation et la satisfaction.

*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.*

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