



Savoirs Ethnobotaniques

Plantes & traditions au fil des saisons

Partez à la découverte des plantes compagnes et des savoir-faire des anciens !

Avec 13 rencontres en direct, Clarisse – historienne de l'art, herboriste et passeuse de savoirs – vous invite à explorer l'histoire, la symbolique, les rituels et les usages traditionnels des plantes. Apprenez à réaliser facilement des préparations ancestrales – infusions, décoctions, macérations, sirops, huiles et vinaigres – et à les intégrer dans votre quotidien.

Entre savoirs ancestraux, découvertes botaniques et pratiques concrètes, plongez avec Clarisse dans la magie des plantes et laissez-vous guider par leurs pouvoirs au fil des saisons.



Objectifs pédagogiques

- ❖ **Renouer avec les savoir-faire ancestraux et leur approche du soin** : Histoire de la transmission des savoirs et les apports ethnobotaniques.
- ❖ **Explorer le lien entre les plantes et les saisons** : Les plantes associées à chaque saison, **les fêtes qui célèbrent les rythmes du végétal** et l'exploration des usages traditionnels.
- ❖ **Réaliser des préparations traditionnelles** : Macérations, infusions, décoctions, sirops, huiles, baumes, vins médicinaux, vinaigres et grogs, facilement reproductibles chez soi.



Prérequis

Connaissances informatiques de base : utilisation d'un ordinateur, messagerie, connexion visio - suite bureautique (niveau utilisateur familial – Niveau 3).



Public (18+)

Tout public, âgé d'au moins de 18 ans, à des fins personnelles ou professionnelles



Effectifs

Minimum : 25 participants

Maximum : 50 participants



Lieu

Formation à distance - Classe virtuelle en direct



Dates & durée

Durée totale : 26 heures

Dates : les lundis du 25 janvier au 19 avril 2027

Horaires : 18h-20h



Contenus de formation & Progression pédagogique

Première Rencontre : Introduction

✦ **Rencontre 1 : 25 janvier 2027**

Histoire & Transmission des Savoirs des Plantes : traces écrites, tradition orale et grandes personnalités de l'Antiquité à nos jours.

Rencontres Ethnobotaniques : Le Printemps

✦ **Rencontre 2 : 01 février 2027**

Fêtes, rituels, et rythmes saisonniers (Februarìa, Imbolc, Chandeleur...).

✦ **Rencontre 3 : 08 février 2027**

Cure de printemps, nettoyer le corps après l'hiver, plantes de la saison - Botanique, symbolique et usages.

✦ **Rencontre 4 : 15 février 2027**

Masterclass Galénique "les préparations à l'eau" : macération à froid, infusion, décoction, sirops, tisanes et jus de plantes (recettes des quatre saisons).

Rencontres Ethnobotaniques : L'Été

✦ **Rencontre 5 : 22 février 2027**

Fêtes, rituels, et rythmes saisonniers (Beltaine, le cycle de Mai, Saint-Jean).

✦ **Rencontre 6 : 01 mars 2027**

Cure pendant les grandes chaleurs, plantes de la saison - Botanique, symbolique et usages.

✦ **Rencontre 7 : 08 mars 2027**

Masterclass Galénique "les préparations à base de corps gras" : graisses végétales et animales (recettes circulatoires et vulnérables et de quatre saisons).

Rencontres Ethnobotaniques : L'Automne

✦ **Rencontre 8 : 15 mars 2027**

Fêtes, rituels, et rythmes saisonniers (Saint-Michel, Samhain, le temps des récoltes...).

✦ **Rencontre 9 : 22 mars 2027**

Cure d'automne pour préparer le corps à l'hiver, plantes de la saison - Botanique, symbolique et usages.

✦ **Rencontre 10 : 30 mars 2027**

Masterclass Galénique "les plantes et le vin et le vinaigre comme solvant" : recettes des 4 saisons.



Rencontres Ethnobotaniques : L'Hiver

❖ Rencontre 11 : 05 avril 2027

Fêtes, rituels, et rythmes saisonniers. Rituels traditionnels : Saturnales, Noël, le cycle des 12 jours.

❖ Rencontre 12 : 12 avril 2027

Préserver le feu intérieur, soutenir la digestion et l'immunité, plantes de la saison - Botanique, symbolique et usages.

❖ Rencontre 13 : 19 avril 2027

Masterclass Galénique "les plantes et l'alcool comme solvant" : groggs, liqueurs, toniques et fortifiants.



Ressources & Modalités

- ❖ Formation 100 % en ligne (classes virtuelles)
- ❖ Espace digital sur plateforme dédiée avec replays des visios
- ❖ Supports de formation : pdf, capsules vidéos, fiches pratiques



Formatrice

Clarisse Lebas – Historienne de l'art, ethnobotaniste, cueilleuse de plantes sauvages, herboriste, formatrice.



Evaluations & Suivi d'exécution

- ❖ Évaluation de pré-formation
- ❖ Feuilles de présence signées
- ❖ Modalité d'évaluation: Quiz et cas pratique
- ❖ Évaluation de satisfaction
- ❖ Attestation fin de formation



Assistance

L'école met à disposition une **assistance technique et pédagogique** tout au long de la formation



Accessibilité & délai d'accès

Aménagements-adaptations possibles sur demande. Les inscriptions doivent être effectuées au plus tard 24 heures avant le début de la formation. Celles-ci sont proposées selon un calendrier annuel, en fonction des dates programmées.



Tarifs

Financement personnel :

498 € dont 30 € de frais de dossier inclus

Financement entreprise:

548 € dont 30 € de frais de dossier inclus

