



# Se soigner avec les Hydrolats

## De la Fleur à l'eau florale

Une immersion pédagogique où la démonstration gestuelle **guide chaque pas de votre pratique.**

**Plongez au cœur d'une exploitation dédiée à la rose** et découvrez les hydrolats là où tout commence : dans la plante vivante et le geste de distillation.

Cette journée immersive vous invite à **vivre chaque étape du processus**, de la récolte des fleurs à l'observation de l'alambic, tout en apprenant à utiliser l'hydrolat de rose de manière simple, douce et sécurisée

Entre apports théoriques, **exploration sensorielle et ateliers pratiques**, vous développerez une compréhension concrète des eaux florales et de leurs bienfaits pour la peau, l'équilibre émotionnel et le bien-être quotidien.

Une **expérience unique** pour relier savoir-faire artisanal, nature et pratiques thérapeutiques accessibles.



## Objectifs pédagogiques

### ❖ Analyser les hydrolats à la source

- Observer la rose dans son environnement
- Maîtriser les principes de distillation
- Répertorier les critères de qualité d'un hydrolat

### ❖ Identifier leurs propriétés thérapeutiques

- Identifier les spécificité de l'hydrolat de rose
- Déterminer ses actions sur les sphères émotionnelle, cutanée, nerveuse
- Adapter les usages selon le public

### ❖ Expérimenter les usages pratiques

- Réaliser des préparations simples à base d'hydrolat
- Appliquer les bons dosages et précautions d'usage



## Public (18+)

- ❖ **Particuliers** souhaitant découvrir et utiliser les hydrolats au quotidien



## Effectifs

Minimum : **10 participants**  
Maximum : **20 participants**



❖ **Professionnels de santé et du bien-être** souhaitant avoir une approche complémentaire dans le domaine



## Prérequis

Aucun pré requis exigé  
un + si la formation "Se soigner avec les hydrolats" a été préalablement suivie.



## Dates & durée

**Durée totale : 7 heures**

**Date :** Samedi 22 mai 2027

**Horaires :** 9h-12h30/13h30-17h



## Lieu

Exploitation agricole  
Ferme de Basile  
13550 Paluds de Noves ( Bouches du rhône)



## Accessibilité & délai d'accès

Aménagements-adaptations possibles sur demande.

Les inscriptions doivent être effectuées au plus tard 72 heures avant le début de la formation. Celles-ci sont proposées selon un calendrier annuel, en fonction des dates programmées



## Contenus de formation & Progression pédagogique

### Accueil - Introduction

- ❖ Historique des hydrolats et de la rose de Damas
- ❖ Règles de sécurité sur exploitation

### Récolte

- ❖ Observation botanique sur le terrain
- ❖ Récolte consciente et respectueuse ( production plantes médicinales en agroécologie)
- ❖ Influence du moment de la cueillette sur la qualité

### Distillation sur alambic

- ❖ Présentation du matériel
- ❖ Les étapes de la distillation
- ❖ Hydrolats / Huiles essentielles
- ❖ Observation



## Usages thérapeutiques et pratiques

- ✧ Composition et propriétés
- ✧ Indications principales : peau, émotions, fatigue nerveuse
- ✧ Utilisation chez les publics sensibles

## Ateliers pratiques

- ✧ Récolte dans la roseraie
- ✧ Distillation
- ✧ Découverte sensorielle (olfactive et/ou gustative)

## Retour d'expériences

- ✧ Echanges - Questions/réponses
- ✧ Synthèse des apprentissages
- ✧ Conseils poursuite de pratique



## Ressources, Méthodes pédagogiques & Modalités

### Ressources pédagogiques

- ✧ Exploitation agricole
- ✧ Documents supports et fiches pratiques recettes

### Méthodes pédagogiques

- ✧ Pédagogie active et participative
- ✧ Apprentissage Sensoriel : odeur, observation, texture
- ✧ Travaux pratiques encadrés, mise en situation sur l'exploitation de production

### Modalités

- ✧ Formation en présentiel



## Evaluations & Suivi d'exécution

- ✧ Évaluation de pré-formation
- ✧ Feuilles de présence signées
- ✧ Exercices pratiques et mises en situation
- ✧ Évaluation de satisfaction
- ✧ Attestation fin de formation



## Formateurs

**Lucie Fleury** – Ingénieur en biologie dans les métiers de la cosmétique, de la pharmaceutique et de l'environnement. Productrice PPAM Bio et transformation cosmétiques naturels



## Assistance

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



## Tarifs

### Financement personnel :

184 € dont 30 € de frais de dossier inclus

### Financement entreprise:

202 € dont 30 € de frais de dossier inclus

