



FORMATION EN HERBORISTERIE : comprendre et rééquilibrer son système digestif

Balade nature
(de 5 à 15 participants)

Sam 16 Mai 2026

10h - 17h

 Belgique
Mons



Votre Guide

Aude Bacart

Aude, herboriste et apicultrice passionnée, vous emmène dans le monde fascinant des plantes et des pollinisateurs sauvages et domestiques.

Aperçu

Acidité, ballonnements, constipation, coliques ou transit perturbé sont des troubles fréquents qui influencent bien plus que le simple confort digestif. Le système digestif joue un rôle central dans notre santé globale, notre énergie et notre équilibre émotionnel.

Au cours de cette journée, nous explorerons les causes des déséquilibres digestifs et les liens entre digestion, mode de vie et terrain individuel. Les plantes médicinales et compléments naturels alliés du système digestif seront présentés de manière claire et accessible.

Cette formation s'adresse à tout public et permet de reprendre une compréhension et une autonomie dans la gestion de sa santé digestive.

Chaque participant repartira avec une préparation personnalisée.

Programme

C'est au sein d'un lieu culturel et citoyen, situé à Mons, que nous vous accueillerons pour cette journée de formation en herboristerie.

La journée sera jalonnée d'informations théoriques vous permettant de repartir avec des connaissances concrètes, applicables directement dans votre quotidien. La réalisation d'une préparation individuelle est également au programme.

Les trois journées proposées dans ce cycle de formation peuvent être suivies séparément ou comme un parcours cohérent, pour approfondir sa connaissance de l'herboristerie et développer une approche naturelle, consciente et respectueuse du vivant.

Prix

130 € par adulte

Le prix comprend

- L'encadrement par une herboriste confirmée
- Le matériel et les ingrédients nécessaires à la réalisation d'une préparation
- Un thé pour démarrer la journée de manière conviviale

Le prix ne comprend pas

- Le pique-nique
- Les collations et boissons personnelles
- Le matériel pour prendre des notes

Infos pratiques

Déplacement(s)

Les participants se rendent au lieu de rendez-vous par leurs propres moyens (lieu de rendez-vous communiqué après inscription).

N'hésitez cependant pas à [nous contacter](#) si vous êtes intéressé par du covoiturage.

À emporter

Un pique-nique avec collations et boissons, le matériel nécessaire à la prise de notes.

Nous contacter

Place Communale 20c
6230 Pont-à-Celles

Tel: +32 (0) 71/84.24.74
contact@defi-nature.be

Horaires de bureau
Du lundi au vendredi: 9h - 17h

Avec le soutien de



Wallonie