

FORMATION EN HERBORISTERIE : Stress et sommeil

•

Balade nature
(de 5 à 15 participants)

Dim 08 Mar 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

Difficultés d’endormissement, réveils nocturnes, sommeil haché ou non réparateur peuvent rapidement devenir épuisants et démoralisants. Se réveiller plus fatigué que la veille impacte profondément la qualité de vie et l’équilibre général.

Avant de recourir aux somnifères, **les plantes médicinales peuvent soutenir un sommeil sain**, profond et réparateur. Les troubles du sommeil ont des origines multiples, et le choix des plantes dépend toujours de leurs causes.

Lors de cette journée, nous aborderons les **points essentiels à la compréhension des troubles du sommeil** et à l’utilisation adaptée des plantes pour rééquilibrer l’organisme en douceur.

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