



# FORMATION EN HERBORISTERIE : épuisement et burn-out

•  
Balade nature  
(de 5 à 15 participants)

Sam 04 Juil 2026

10h - 17h

 Belgique  
Mons



**Votre Guide**  
**Aude Bacart**

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

## Aperçu

Cette journée de formation théorique et pratique propose une **compréhension approfondie des mécanismes de la fatigue chronique**, de l'épuisement et du burn-out. Nous aborderons les causes possibles, qu'elles soient physiques, émotionnelles ou nerveuses, ainsi que les **plantes médicinales et remèdes naturels capables de soutenir l'énergie**, la vitalité et le moral.

Cette journée offre des **clés concrètes** pour mieux comprendre les signaux du corps et accompagner les périodes de surcharge ou de fragilité.

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](mailto:contact@defi-nature.be)

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

Avec le soutien de



Wallonie