

Atelier d'herboristerie

Thématique 1 : Immunité • ORL • Problèmes de peau

Samedi 14 novembre 2026 à Embourg

Une journée pratique pour découvrir les plantes médicinales incontournables de l'hiver et celles qui peuvent accompagner les principaux problèmes de peau.



FORMATION – JOURNÉE PRATIQUE

Herboristerie

IMMUNITÉ • ORL • PROBLÈMES DE PEAU

-  Renforcer l'immunité
-  Accompagner naturellement les troubles ORL
-  Prendre soin de sa peau

 INFUSION

 BAUME

 EUCALYPTUS

 ECHINACÉE

 CALENDULA

 THYM

APOTICA
ACADEMY

Au programme

Immunité & prévention

- Les plantes qui soutiennent les défenses naturelles
- Préparer son organisme à la saison hivernale
- Fatigue et convalescence

Les petits maux ORL

- Nez encombré et rhume
- Gorge sensible
- Toux sèche ou grasse
- Refroidissements et inconforts respiratoires
- Les plantes à privilégier selon la situation

Les problèmes de peau

- Peaux sensibles, sèches ou irritées
- Imperfections et peaux à tendance acnéique
- Démangeaisons et inconforts cutanés
- Les plantes à utiliser par voie interne ou externe

Place à la pratique !

Nous réaliserons différentes préparations à base de plantes :

- Mélanges pour infusions et tisanes
- Recettes de sirop
- Préparations à usage externe pour la peau (Huile de macération ou baume)
- Mélanges personnalisés selon les besoins

Et surtout...

Chaque participant réalisera ses propres préparations pendant l'atelier et repartira avec ses créations à la maison, ainsi que des recettes faciles à reproduire.



Votre formatrice

Marine Comhaire est passionnée de médecines douces qu'elle pratique depuis plus de 12 ans.

Elle a créé le centre de formation spécialisé Apotica pour partager sa passion et transmettre ses connaissances.

Elle propose des formations de haute qualité en aromathérapie, Fleurs de Bach, gemmothérapie.... Au sein de son établissement à Neupré, elle offre également des consultations en tabacologie et en Fleurs de Bach.

www.apotica.be



En pratique

de 10h à 16h

Samedi 14 novembre 2026 à 4053 Embourg chez Nathalie, avenue du Cheret 9

Nombre de participants : minimum 5 et maximum 10 personnes.

Prix : 110€ comprenant l'atelier et tout le matériel décrit dans le programme, **vos préparations personnalisées, le syllabus et les recettes**, l'accueil café/thé et le lunch et boissons.

A emporter : de quoi noter

Pour vous inscrire : Envoyez un mail à lesescapadesdenathalie@gmail.com en mentionnant vos nom, adresse, numéro de téléphone, nombre de personnes.

Pour toute info complémentaire : 0477 95 35 28