

# Ateliers « Usages des Plantes Médicinales »

## pour se réapproprier les savoirs liés aux plantes

Connaître les plantes médicinales et acquérir de l'autonomie pour prévenir et soulager des maux du quotidien : en prenant connaissance des propriétés et usages des plantes ainsi que leurs différentes formes galéniques, en observant les plantes sèches et si possible fraîches, en goûtant les plantes sous forme de tisane, en abordant les techniques de récolte et de conservation.

### un samedi par mois de 14h30 à 16h30 à la Petite Rockette

Dans la salle d'animation de La Petite Rockette, 125 rue du Chemin Vert, 75011 Paris

Tarif : 20 euros l'atelier - 180 euros les 10 ateliers - Adhésion Petite rockette : 6 euros

**25 septembre** : les plantes du système immunitaire, pour se protéger et stimuler les défenses immunitaires.

**16 octobre** : les plantes du système ORL, pour prévenir et soigner les affections hivernales.

**13 novembre** : les plantes du système nerveux, pour réduire les problèmes d'anxiété et de sommeil.

**11 décembre** : les plantes du système digestif, pour bien assimiler les nutriments.

**15 janvier** : Les plantes du système rénal et lymphatique, pour drainer et stimuler l'organisme.

**12 février** : les plantes du système ostéo-articulaire, pour soulager les douleurs et les inflammations.

**12 mars** : les plantes détoxifiantes de printemps, pour tonifier le foie et la vésicule biliaire.

**09 avril** : les plantes du système hormonal, pour réduire les déséquilibres hormonaux.

**20 mai** : les plantes dépurative de la peau, pour prévenir et réparer les affections cutanées.

**11 juin** : Les plantes du système cardio-vasculaire, pour réduire les troubles liés à la circulation sanguine.

### un vendredi par mois de 19h à 21h à Archipélia

Centre culturel et social Archipélia, 17 rue des Envierges, 75020 Paris

Tarif : 20 euros l'atelier - Tarif réduit : 18 euros - Adhésion association Communerbe : 5 euros

**15 octobre** : les plantes du système ORL, pour prévenir et soigner les affections hivernales.

**12 novembre** : les plantes du système nerveux, pour réduire les problèmes d'anxiété et de sommeil.

**10 décembre** : les plantes du système digestif, pour bien assimiler les nutriments.

**14 janvier** : Les plantes du système rénal et lymphatique, pour drainer et stimuler l'organisme.

**13 février** : les plantes du système ostéo-articulaire, pour soulager les douleurs et les inflammations.

**11 mars** : les plantes détoxifiantes de printemps, pour tonifier le foie et la vésicule biliaire.

**08 avril** : les plantes du système hormonal, pour réduire les déséquilibres hormonaux.

**19 mai** : les plantes dépurative de la peau, pour prévenir et réparer les affections cutanées.

**10 juin** : Les plantes du système cardio-vasculaire, pour réduire les troubles liés à la circulation sanguine.



#### Inscription et renseignements :

06 76 70 54 98 - [communerbe@gmail.com](mailto:communerbe@gmail.com) - [www.communerbe.org](http://www.communerbe.org)

(possibilité de rattraper les ateliers manqués)