

Diplômée de l'école des plantes médicinales de Lyon en 2000, conseillère-formatrice en naturopathie-phyto-aromathérapie-diététique, je vous propose :

- **Des conseils personnalisés**
- Des séances de détente musculaire et nerveuse aux huiles.
- Des stages : connaissance des plantes médicinales et des huiles essentielles.
- Des conférences sur les Huiles essentielles à usage familial (choix des huiles, précaution d'emploi, mode d'utilisation...)
- **Des journées *Découverte des plantes sauvages, médicinales et comestibles.***

J'anime des sorties pour tout public et jeunes adultes (bac pro agricole, paysager, aménagement du territoire) aux Jardins de Cadiot , Jardins panoramiques de Limeuilh et Eyrignac ainsi que sur votre site touristique (campings, gîtes, hôtels, centre de vacances , chambres d'hôtes)

Nous partons dans le milieu naturel pour **découvrir** les plantes sauvages. Les familles botaniques sont abordées simplement ainsi que certains principes actifs des plantes afin de mieux comprendre le règne végétal, leur action sur la santé et sur notre environnement.

Certaines après-midi sont consacrées à l'élaboration de préparations à base de produits naturels (crèmes protectrices, huile de détente, baume pectoral) que vous emportez chez vous à la fin de la journée.

Je propose (dans votre cadre) des stages et des conférences orientés sur l'utilisation des plantes médicinales et des huiles essentielles (précautions d'emploi, choix des huiles, mode d'utilisation)

Catherine Heine : 06-71-25-27-31

Site : plantesetdecouverte.com

