

> Les Cinq Sens

Nos enseignements sont basés sur le système des Cinq Éléments des traditions japonaise et chinoise.

Ce système divise les phénomènes de vie entre substance et énergie, Yin et Yang qui se divisent à leur tour en cinq éléments - Bois, Feu, Terre, Métal, Eau - en lien avec le mouvement naturel des Cinq saisons auxquelles correspondent certains organes du corps humain mais aussi des aliments spécifiques, des goûts des couleurs, des odeurs, des mouvements... Nous proposons des enseignements qui explorent comment préserver et nourrir leur équilibre pour entretenir ainsi santé et vitalité.

Dans ces propositions, notre démarche est toujours identique: transmettre une pratique et, ce faisant, mener les participants vers une plus grande connaissance et compréhension d'eux-mêmes et des enjeux qui les entourent.

La Formation PhytoPhilo est enseigné par Delphine Klapper, Master Herbalist, formée aux Etats-Unis avec Rosemary Gladstar. Diplômée du Sage Mountain Herbal Center, elle a auparavant travaillé et étudié au Japon (Danse Butoh, Aikido, Diététique).

> Informations pratiques

La formation se déroule dans les bâtiments rénovés ou construits à l'ancienne avec des matériaux écologiques, dans le cadre des projets de bioconstruction des *Cinq Sens*. La nature environnante riche en milieux écologiques divers (Baie du Kernic, Dunes de Keremma, zone Natura 2000, Forêt de Santec...) et le jardin des *Cinq Sens* seront nos terrains d'observation et d'expérimentation.

Elle a lieu une journée par mois de 10h00 à 18h00 pendant deux ans.

Deux groupes sont constitués aux dates suivantes pour la première année (Octobre 2017 / Juillet 2019)

Groupe I - SAMEDI : 21/10, 04/11, 03/12, 13/01, 10/02, 10/03, 07/04, 05/05, 02/06, 30/06.

Groupe II - LUNDI : 23/10, 06/11, 05/12, 15/01, 12/02, 12/03, 09/04, 07/05, 04/06, 02/07.

Au terme des deux années, un certificat est remis aux participants qui auront suivi les sessions avec assiduité, réalisé tous les travaux personnels et présenté le dossier de fin de 2^e année.

Coût de la formation complète : 1800 €

Possibilité d'échelonner les règlements.

Pour les modalités d'inscription ou pour toute information complémentaire, contactez nous : 02 98 61 81 44 ou cinqsens@cinqsens.org

> L'Herboristerie des Cinq Éléments

L'Art et la Science

des Plantes Médicinales

Depuis octobre 2004, nous proposons une formation en herboristerie familiale, sur deux ans.

Cette formation s'enracine dans le système des Cinq Éléments de la tradition japonaise et parcourt les traditions herboristes européennes et amérindiennes. Elle s'adresse à toute personne intéressée par le monde des plantes et à la recherche de réponses appropriées pour les enjeux de santé actuels.

A partir d'une initiation à l'usage traditionnel des plantes sauvages, aromatiques et médicinales, cette formation évolutive a plusieurs objectifs :

- Découvrir, comprendre et appliquer les principes de médecine naturelle basés sur le système des Cinq Éléments de la tradition japonaise et chinoise.
- Comprendre comment intégrer ces plantes dans sa vie quotidienne, tant au niveau alimentaire que pour des soins spécifiques.
- Apprendre à identifier, à introduire au jardin, à récolter, cueillir, conserver et bien utiliser, une centaine de plantes locales sans oublier un certain nombre d'incontournables issues des autres continents.
- Maîtriser les différents principes de leur extraction et apprendre à constituer l'essentiel d'une herboristerie personnelle ou familiale avec toutes les préparations de base.

C'est une formation à la fois théorique et pratique qui, à partir d'une brève étude des organes et systèmes du corps humain, leur équilibre, certains de leurs dysfonctionnements et surtout leurs interactions, explore les réponses de l'herboriste, adaptées à la saison et à l'individu concerné, toujours guidées par le prodigieux système des Cinq Éléments.

La proposition n'est donc pas une formation en herboristerie japonaise ou chinoise mais bien un apprentissage de la pratique herboriste énergétique.

Programme complet de la formation sur www.cinqsens.org

Les Cinq Sens

L'Herboristerie des Cinq Éléments



**Formation
PhytoPhilo
2017-2019**

Les Cinq Sens

19 Kernic
29430 Plounevez-Lochrist

Plantes stimulantes

ÉTÉ

Vins officinaux

Liqueurs

Plantes du cœur,
de la circulation...

Sirops officinaux

Plantes dépuratives

amer

Elixirs floraux

Plantes de la digestion,
du système lymphatique...

PRINTEMPS

Feu

Vinaigres officinaux

acide

INTER SAISON

Bois

**L'Herboristerie
des
Cinq Éléments**

Terre

doux

Plantes de la digestion,
de l'immunité,
du système nerveux...

Macérats huileux

Plantes nourrissantes

Concentrés

Macérats glycinés

Plantes des reins,
du système reproducteur,
des surrénales...

Eau

Métal

Teintures

piquant

Infusion
Décoctions

Plantes de la respiration,
de la peau,
du système nerveux...

Plantes diffusantes

HIVER

salé

Huiles essentielles

AUTOMNE

Bouillons

Plantes dissolvantes