

› Les Cinq Sens

Nous proposons une gamme d'activités et d'enseignements autour des différentes traditions qui contribuent à la bonne santé des populations du monde entier. Que ce soit dans le domaine des arts martiaux ou celui des plantes médicinales, voire de la bio-construction, notre démarche est toujours identique : transmettre une pratique et, ce faisant, mener les participants vers une plus grande connaissance d'eux-mêmes et des enjeux qui les entourent.

Notre programme d'étude des plantes sauvages, aromatiques et médicinales est enseigné par **Delphine Klapper**, *Master Herbalist*. Après plusieurs années de séjour et d'étude au Japon elle part aux Etats Unis avec sa famille et devient l'élève de Rosemary Gladstar dont l'ouvrage « Cultiver et utiliser les plantes médicinales » a été récemment traduit en France. Elle est diplômée du Sage Mountain Herbal Center (Vermont, Etats-Unis d'Amérique). Sa pratique au sein d'un cabinet d'acupuncture et de médecine traditionnelle japonaise lui a permis de développer une véritable approche énergétique de la santé.

› Informations pratiques

La formation se déroule aux *Cinq Sens* au bord de la baie de Kernic, tout à côté des dunes de Keremma, espace protégé par le conservatoire du littoral. La commune de Plounevez-Lochrist offre une grande diversité de milieux où il sera possible d'observer de très nombreux spécimens de plantes dans leur environnement naturel. Le jardin des *Cinq Sens* sera également un terrain d'observation et d'expérimentation.

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

Deux groupes sont constitués aux dates suivantes pour la première année (oct.2015/Juil.2016), les dates pour la deuxième année sont communiquées ultérieurement.

Groupe I - SAMEDI : 10/10, 07/11, 05/12, 09/01, 13/02, 12/03, 09/04, 07/05, 04/06, 02/07.

Groupe II - LUNDI : 12/10, 09/11, 07/12, 11/01, 15/02, 14/03, 11/04, 09/05, 06/06, 04/07.

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 : 1680 €

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

Programme complet de la formation sur www.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.

Les Cinq Sens

L'Herboristerie des Cinq Éléments



Formation PhytoPhilo

2015-2017

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

doux

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

BOIS

**L'Herboristerie
des
Cinq Éléments**

TERRE

Macérats huileux

Plantes nourrissantes

Concentrés

Macérats glycinés

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

EAU

MÉTAL

Teintures

piquant

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

*Infusion
Décoctions*

Huiles essentielles

Plantes diffusantes

HIVER

salé

AUTOMNE

Bouillons

Plantes dissolvantes