

INFORMATIONS PRATIQUES

Le Colloque « Plantes, Nature & Santé » a lieu
le Samedi 23 septembre 2017
de 10H à 19H30
au Carré Plantagenêt,
2 rue Claude Blondeau, 72100 Le Mans.

Il est organisé par l'Association
« Entre Cours & Jardins ».

Avec cette première édition 2017 du Colloque national
« Plantes, Nature & Santé », l'Association « Entre
Cours & Jardins » à l'origine de la création du tout
nouveau « Jardin des Simples » au Mans vous pro-
pose de découvrir tout ce que les plantes et la nature
peuvent vous apporter pour une santé au naturel !

Plantes médicinales, élixirs floraux, huiles essentielles,
utilisation des jus de légumes, les bienfaits des
plantes sauvages, l'homéopathie etc. n'auront plus
de secrets pour vous.

Tout au long de cette journée, vous aurez l'opportunité
de venir échanger et rencontrer des spécialistes du
bien-être par les plantes.

TARIF : 5 EUROS

Des espaces dédiés au bien-être
sont ouverts à tous !

DEVA
LES ÉMOTIONS

10ans
ENTRE COURS
ET JARDINS

Le Mans

VILLES
& PLAYS
PART &
D'HISTOIRE



**Plantes
& santé**



**LE DUCIS
EDITIONS**

COLLOQUE
PLANTES,
NATURE
& SANTÉ

OUVERT À TOUS - OUVERT À TOUS
Espace
bien-être

Programme

**23
sept
2017**

10h-20h

Entrée 5€

Carré plantagenêt

PROGRAMME DU COLLOQUE

10H « Les simples du jardin et autres plantes pour des remèdes selon Hildegarde de Bingen »

par Mélanie Schmidt-Ulmann, conseillère Hildegardien et auteure du livre « Les secrets de bien-être d'Hildegarde de Bingen » et Isabelle Marescaux conférencière diplômée en histoire de l'art.



Découvrez les secrets des « simples » du jardin : de l'historique aux remèdes ! Les « simples », fleurs aux vertus médicinales ont été remises au goût du jour au XII^{ème} siècle par Hildegarde de Bingen la première naturopathe et phytothérapeute moderne. Redécouvrez tous ses remèdes de santé par les plantes.

11H « Les jus de légumes pour plus de jus »

par Stéphane Tétart, naturopathe spécialisé dans l'accompagnement de la fatigue chronique, la détoxification et auteur du livre « La détox par les jus ».



Mettez-vous aux jus et passez au vert en découvrant les secrets de leur fabrication et leurs bienfaits ! Comment les jus peuvent améliorer votre santé ? Quels légumes choisir ? Comment les préparer ? Et surtout comment se régaler tout en retrouvant la santé ?

12H « L'intestin notre deuxième cerveau & les problèmes digestifs »

par Vanessa Lopez naturopathe, énergéticienne et auteure de « Stop à la fatigue avec la naturopathie ».



Les problèmes digestifs sont les premiers signes d'un déséquilibre et touchent 90% des personnes qui consultent en naturopathie. Il faut écouter ces signaux pour éviter des troubles de santé. Vous aurez des conseils pratiques sur les intolérances alimentaires et pour prendre soin de votre système digestif grâce aux épices, aux plantes et aux herbes.

13H-14H Pause déjeuner

14H « L'homéopathie pour gérer les douleurs du quotidien »

par Dr Albert-Claude Quémoun, pharmacien de formation qui dirige l'Institut homéopathique scientifique.



La gestion de la douleur montrée à travers l'histoire des gens célèbres et le théâtre (Napoléon, Chopin, Molière etc.). Vous découvrirez une vingtaine de remèdes homéopathiques concrets pour tous les maux du quotidien : douleurs dentaires, mal au dos, maux de tête, douleurs d'estomacs, règles etc.

15H « Bienfaits et usages des plantes sauvages et médicinales à la portée de tous »

par Christophe de Hody, naturopathe, herbaliste, botaniste et auteur de « Le cueilleur urbain ».



Vous apprendrez à reconnaître les plantes sauvages, les cueillir...pour aller vers l'autonomie du cueilleur-utilisateur de ces plantes. Les règles de base à respecter, les plantes les plus courantes et vertueuses et des exemples de la multitude des bienfaits et d'usages possibles pour se nourrir et se soigner.

16H « Les Fleurs de Bach pour redevenir acteur ou actrice de sa santé en apprenant à gérer ses émotions de façon autonome »

par Julien Parra, conseiller Fleurs de Bach agréé et formateur du Centre Bach.



La prise en charge des émotions s'avère essentielle pour mettre du sens sur nos maux. Vous comprendrez les principes de la florithérapie, cette méthode d'auto-assistance du Dr Bach pour vous permettre de rééquilibrer vos états émotionnels naturellement à votre rythme.

17H « Comprendre l'essentiel des huiles essentielles afin de devenir une amatrice ou un amateur éclairé(e) »

par Chantal Dufag créatrice de Parfum d'Âme® et formée à l'Ecole Lyonnaise des plantes médicinales.



Une démarche éclairée de l'utilisation des huiles essentielles pour vous inviter à vous poser les bonnes questions. Guidée par la cohérence du vivant, cette conférence a pour objectif de vous permettre de choisir et utiliser les huiles essentielles comme partenaires de santé.

18H-19H30 : Dédicaces des intervenants-auteur(e)s du Colloque et discussions.

Et aussi : Des espaces sur le thème du bien-être, de la nature et des plantes ouverts à tous !

