La vie secrète des arbres sylvothérapie

Non-certifiante | Formation continue

Réf. : 2202943F — Mise à jour : 22 septembre 2026

Organisme responsable : **Ecole Bretonne d'Herboristerie**

Présentation de la formation

Objectifs

Ce stage apportera des réponses théoriques et pratiques sur différentes thérapies par les arbres ainsi que sur l'utilisation de leurs fruits et de leurs graines.

Programme

Jour 1 : **Présentation d'arbres nourriciers**
Présentation du programme des 2 jours de formation
Généralités sur les arbres
Présentation d'arbres incontournables de notre région et d'ailleurs: spécificités botaniques, propriétés médicinales, utilisations thérapeutiques contemporaines
Sortie botanique " A la rencontre des arbres, de leurs ressources et des croyances populaires qui les entourent", "Abbaye du relecq", Plouneour-Menez.)
Jour 2 : **Réalisation de recettes et bain de forêt**
Retour sur la première journée : questions diverses,...
Atelier pratique "Les fruits et graines d'arbres qui nous nourrissent et qui nous soignent" : réalisation de recettes de saison à base de fruits et de graines (olives, noix, noisettes, amandes, dattes..., d'huiles essentielles et d'huiles végétales précieuses
Initiation au bain de forêt "Shinrin yoku" : les arbres en tant qu'alliés pour diminuer son stress et augmenter son bien-être
En intérieur: les principes et le déroulement d'un bain de forêt (pourquoi en faire en automne ? Que se passe-t-il en automne pour un arbre ? Quels sont les besoins de notre corps en automne ?)
En extérieur: pratique d'un "shinrin yoku", ("L'ile", "Plouneour-Menez")

Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée	Niveau de sortie
Aucun prérequis	**Sans niveau spécifique**

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2402080S	Présentiel	Plounéour-Ménez	18/09/2027	19/09/2027

Source : GREF Bretagne #2202943F