



CATALOGUE DES FORMATIONS 2025

Phyto-aromathérapie

CONTACT

Anne-Sophie LEMAIRE - 06 77 77 56 93

phytopause@gmail.com

www.phytopause.fr



Le catalogue en un coup d'oeil

Ateliers de sensibilisation (3h)

- Découverte de la phyto-aromathérapie (une demi-journée pour voyager au cœur des plantes médicinales)
- Balades botaniques à thème (les bonnes « mauvaises » herbes, balade de l'apprenti botaniste, botanique et bien-être)
- Découverte de la reconnexion à la nature

Formations

- Les bases de la botanique (7h)
- Les bases de la cosmétique naturelle (11h)
- Les bases de l'herboristerie (7h)
- Les bases de la phytothérapie (11h)
- Les bases de l'aromathérapie (11h)
- Concevoir une malle pédagogique « botanique et reconnexion à la nature » (14h)

Certaines thématiques peuvent être abordées sous forme de stage de 1 à 3 jours :

- Mon assiette sauvage (initiation à la cuisine sauvage)
- Les bases de l'herboristerie
- Ma trousse de santé végétale (l'essentiel de la phyto-aromathérapie pour constituer sa trousse de santé naturelle)
- Initiation à la botanique et découverte de la reconnexion à la nature

Conception et animation des formations : Dr Anne-Sophie Lemaire.

Je suis médecin de santé intégrative, formatrice en phyto-aromathérapie et instructrice de relaxation. Je suis également l'auteur de 2 ouvrages pratiques (« prendre soin de sa peau au naturel », « les tisanes de l'herboriste »). J'ai créé Phytopause en 2019 pour promouvoir la santé dans toutes ses facettes (éducation, alimentation, activité physique, soin par les plantes, écologie, bien-être...).

Ma *pédagogie* privilégie les techniques actives, favorisant les échanges entre participants. Elle s'inspire de plusieurs courants :

- Le milieu scientifique de mes études médicales
- La pratique du qigong, une gymnastique chinoise qui est aussi un véritable art de vivre permettant d'harmoniser le souffle, le corps et l'esprit
- Mes collaborations avec des professionnels de l'éducation qui utilisent les techniques de la communication non violente
- Ma pratique personnelle de différentes techniques de relaxation et de l'éco-thérapie pour la gestion du stress

Quelques précisions sur mon parcours



Je suis titulaire du diplôme universitaire d'aromathérapie scientifique de Dijon et d'un diplôme inter-universitaire de médecine environnementale (Nice-Montpellier), certifiée Inderplam (école d'herboristerie membre de la Fédération française des écoles d'herboristerie), pratiquante de Qigong depuis 10 ans, instructrice de relaxation (Symbiofi). Je pratique la botanique de terrain et continue de me former en faisant régulièrement des stages. J'ai également effectué une formation de formateur (Fortimelp, Montpellier).

Je suis à votre disposition pour adapter les différentes formations proposées à vos besoins spécifiques.



Phytopause

Atelier de sensibilisation

Découverte de la phyto-aromathérapie

Une demi-journée pour voyager au cœur des plantes médicinales. Tisanes, huiles essentielles, extraits végétaux, que ce soit pour un usage cosmétique ou pour les petits maux de tous les jours, vous découvrirez comment bien les choisir et les utiliser.

Thématiques possibles

- 10 plantes médicinales indispensables pour le quotidien
- Prendre soin de sa peau au naturel avec les huiles végétales et les hydrolats
- Les bases de l'aromathérapie
- Les plantes médicinales anti-stress
- Les huiles essentielles du bien-être
- La trousse phyto-aroma d'urgence

Sensibilisation

Balades botaniques à thème

Trois heures de balade (marche de niveau facile à moyen) pour s'initier à la botanique, découvrir les usages des plantes sauvages et se ressourcer grâce à la nature.

Thématiques possibles

- Les bonnes « mauvaises » herbes : découverte d'une vingtaine de plantes sauvages comestibles et médicinales
- Balade de l'apprenti botaniste : pour s'initier à la botanique de terrain, développer son sens de l'observation et s'émerveiller devant l'ingéniosité des plantes
- Balade aromatique (Alpilles) : découverte des plantes aromatiques sauvages et approche sensorielle de l'aromathérapie
- Balade, botanique et bien-être : balade entrecoupée de moments de reconnexion à la nature et de temps de relaxation

Sensibilisation

Re-connexion à la nature

Une demi-journée pour découvrir le concept de reconnexion à la nature et expérimenter plusieurs techniques faciles à mettre en place dans son quotidien. Les exercices de reconnexion à la nature sont une manière simple de retisser du lien avec le monde vivant, de prendre soin de soi, de développer ses capacités à gérer le stress et se ressourcer en cas d'éco-anxiété.



Phytopause

Formation

Les bases de la botanique

Date : sur demande - *Durée* : 11h - *Lieu* : espace disposant d'un jardin ou à proximité d'un espace naturel

Public

- Pour tous dans une optique de développement personnel
- Pour les professionnels de l'animation nature, du développement durable, de l'éducation qui souhaitent introduire des éléments de botanique dans leurs animation

Prérequis : Aucun

Objectifs de la formation

- Découvrir la botanique de façon ludique
- Se reconnecter à la nature pour optimiser sa santé
- Retrouver l'émerveillement face à la nature pour mieux en prendre soin

Pour mieux prendre soin de la nature, il faut d'abord prendre le temps de la regarder et de la comprendre... La botanique est un préalable à une meilleure connaissance des plantes, et tout commence par le vocabulaire qui peut sembler compliqué pour le débutant. L'observation directe des plantes dans leur environnement permet de mieux saisir (et retenir!) les définitions.

Contenus

- Généralités sur les plantes, leur cycle de vie, la classification des végétaux
- Echanges sur l'importance de la biodiversité pour le bien-être humain
- Vocabulaire botanique élémentaire
- Bases de la reproduction des plantes et de leurs modes de dissémination
- Rappel des règles de cueillette pour faire une récolte d'échantillons végétaux respectueuse et sans risque
- *En option* : découverte des usages des plantes (comestibles, cosmétiques, médicinales), découverte de l'usage des flores (livres servant à identifier les plantes)

Moyens pédagogiques

- Immersion nature pour observer les plantes dans leur environnement
- Récolte d'échantillons pour une mise en herbier
- Temps de restitution collective pour favoriser les échanges (herbier collectif de type "land-art", poster...)
- Temps de créativité sur le thème du végétal, nécessaire à l'approche sensible du vivant
- Remise de supports numériques pour approfondissement personnel
- Evaluation : QCM des acquis de fin, quizz botanique (photos ou échantillons)



Formation

Les bases de la cosmétique naturelle

Date : sur demande - Durée : 11h - Lieu : à la demande

Public

- Pour tous dans une optique de développement personnel
- Pour les professionnels du milieu de la cosmétique qui souhaite découvrir les ingrédients utilisés spécifiquement en cosmétique naturelle

Prérequis : Aucun

Objectifs de la formation

- Découvrir les différents ingrédients utilisés en cosmétique naturelle
- Identifier les éléments d'une trousse de toilette familiale « presque zéro déchet »

Contenus

- Rappels de définitions et contexte réglementaire
- Rappels sur les besoins de la peau
- Rappels sur les types de produits cosmétiques et l'offre mise à disposition du consommateur (cosmétique conventionnelle, naturelle, bio, fait-maison...)
- Les ingrédients utilisés en cosmétique naturelle (huiles végétales, hydrolats, poudres de plantes, extraits, huiles essentielles...)
- Présentation d'une trousse de toilette type ; alternatives en cosmétique naturelle
- Présentation de formulations types en cosmétique naturelle (lotion pour le visage, huile de massage, masque de beauté, baume corporel, baume à lèvres, crème...)

Modalités pédagogiques

- Apports théoriques en favorisant les échanges entre les participants
- Exercices pratiques
- Mise en situation : établir le contenu d'une trousse de toilette standard en cosmétique naturelle
- Envoi de supports numériques pour approfondissement personnel
- Evaluation : QCM des acquis de fin



Formation
Les bases de l'herboristerie

Date : sur demande - *Durée* : 7h - *Lieu* : à la demande

Public

- Pour tous dans une optique de développement personnel
- Pour les professionnels étant en contact avec des plantes médicinales ou les commercialisant et qui souhaitent mieux les connaître

Prérequis : Aucun

Objectifs de la formation

- S'initier à l'herboristerie, une partie de la phytothérapie qui utilise les plantes médicinales de la manière la plus simple possible (tisanes, poudres de plante sèche, huiles de macération, alcoolature...)
- Optimiser ses connaissances sur les plantes médicinales

Contenus

- Rappels de définitions et contexte de l'herboristerie familiale ou professionnelle
- Rappels sur le statut des plantes médicinales et des produits commercialisés qui en contiennent (plantes pour tisane, extraits, hydrolats, huiles essentielles...)
- Focus sur une liste de plantes médicinales, leurs caractéristiques, leurs propriétés, leurs modes d'utilisation pour constituer sa trousse de santé familiale
- Ou focus sur les plantes du catalogue de l'entreprise le cas échéant

Modalités pédagogiques

- Apports théoriques en favorisant les échanges entre les participants
- Exercices pratiques et mises en situation
- *En option si le lieu le permet* : cueillette de plantes et mise en hercier, transformations simples
- Evaluation : QCM des acquis de fin



Formation
Les bases de la phytothérapie

Date : sur demande - *Durée* : 11h - *Lieu* : à la demande

Public

- Pour tous dans une optique de développement personnel
- Pour les professionnels étant en contact avec des plantes médicinales ou les commercialisant et qui souhaitent mieux les connaître

Prérequis : Aucun

Objectifs de la formation

- S'initier à la phytothérapie, qui utilise les plantes médicinales dans un but de soin ou d'optimisation de la santé (tisanes, poudres de plante sèche, huiles de macération, alcoolature, extraits de plantes, huiles essentielles...)
- Optimiser ses connaissances sur les plantes médicinales

Contenus

Module 1 - les généralités (7h)

- Rappels sur les définitions et le cadre réglementaire
- Découverte des différentes galéniques, c'est-à-dire les différentes formes sous lesquelles on peut trouver les plantes médicinales
- Modes d'utilisation, cadre d'utilisation et précautions pour chaque forme
- Les plantes indispensables pour constituer sa trousse de santé naturelle

Module 2 - applications pratiques (4h)

- Mise en situation sur une thématique de saison à choisir en amont de la formation (prévention et soin des affections hivernales, optimiser son immunité, améliorer la santé du système digestif, utiliser les plantes médicinales pour mieux gérer le stress...)
- Réflexions en petits groupes sur des situations rapportées par les participants ou par la formatrice puis synthèse

Modalités pédagogiques

- Apports théoriques en favorisant les échanges entre les participants
- Exercices pratiques et mises en situation
- Remise d'un livret contenant la synthèse et des exemples selon la thématique
- Evaluation : QCM des acquis de fin



Formation
Les bases de l'aromathérapie

Date : sur demande - *Durée* : 7h - *Lieu* : à la demande

Public

- Pour tous dans une optique de développement personnel
- Pour les professionnels étant en contact avec des huiles essentielles ou les commercialisant et qui souhaitent mieux les connaître

Prérequis : Aucun

Objectifs de la formation

- S'initier à l'aromathérapie, branche de la phytothérapie qui utilise les huiles essentielles
- Préciser les règles de bonnes pratiques pour pouvoir les utiliser en toute sécurité
- Définir les situations adaptées à leur usage dans un cadre familial

Contenus

- Rappels sur les définitions et le cadre réglementaire
- Rappels sur les modes de production et d'obtention des hydrolats et des huiles essentielles
- Modes d'utilisation, indications et précautions à prendre avec les huiles essentielles
- Applications pratiques sur une thématique à définir en amont de la formation (prévention et soin des affections hivernales, constituer une trousse d'urgence pour l'été, utiliser les huiles essentielles pour mieux gérer le stress...)

Modalités pédagogiques

- Apports théoriques en favorisant les échanges entre les participants
- Réflexions en petits groupes sur des situations rapportées par les participants ou par la formatrice
- Remise d'un livret contenant la synthèse et des exemples selon la thématique
- Evaluation : QCM des acquis de fin



Formation

Concevoir une malle pédagogique « botanique et reconnexion à la nature »

Date : sur demande - *Durée* : 14h - *Lieu* : espace disposant d'un jardin ou à proximité d'un espace naturel

Public : Enseignants, animateurs nature

Prérequis : Aucun

Objectifs de la formation

- Mettre en place une malle pédagogique orientée sur l'apprentissage de la botanique de manière ludique en y intégrant des éléments de reconnexion à la nature (approche sensible et consciente du monde vivant).
- Formation à adapter aux besoins d'une classe, d'une école ou d'une structure proposant des animations nature pour un jeune public

Pour mieux prendre soin de la nature, il faut d'abord prendre le temps de la regarder et de la comprendre... La botanique est un préalable à une meilleure connaissance des plantes mais peut sembler rébarbative. En y intégrant des éléments de reconnexion à la nature, on potentialise le rapport des enfants à la nature pour leur donner envie de mieux la protéger.

La reconnexion à la nature associe l'approche sensorielle du monde vivant à des éléments de gratitude envers la nature qui répond à une grande partie de nos besoins (nourriture, production de l'oxygène, dépollution, matériaux de construction etc...)

Contenus

- Rappels sur les définitions (botanique, reconnexion à la nature) et l'importance de ces apprentissages pour les enfants dans une optique de santé globale (en particulier lutte contre le syndrome du manque de nature, développement des compétences psychosociales, dont celles liées à la gestion du stress, action sur l'éco-anxiété...)
- Généralités sur les plantes et échanges sur l'importance de la biodiversité pour le bien-être humain
- Découverte de différentes activités botaniques en fonction des cycles scolaires
- Expérimentation de différentes pratiques de reconnexion à la nature

Moyens pédagogiques

- Apports théoriques sur les concepts généraux
- Echanges de pratiques
- Expérimentation d'exercices de reconnexion à la nature, seul et en groupe, avec débriefing sur les ressentis
- Remise d'un programme d'activités « botanique et reconnexion à la nature », classé par cycle, que l'enseignant ou l'animateur peut utiliser tel quel ou adapter à sa pratique. Pour chaque activité, des variantes sont éventuellement proposées.
- Evaluation : QCM des acquis de fin