



*Ecole
Bretonne
Herboristerie*

Plouneour-Menez

Formations

2024



Rue Jules Ferry - 29410 Plouneour-Menez - www.ebh.bzh

L'École Bretonne d'Herboristerie et ses missions



Fortement ancrée dans son territoire, l'association EBH œuvre depuis 25 ans à la valorisation, la transmission des savoirs et savoir-faire populaires.

Ses objectifs sont de :

- transmettre la connaissance des plantes
- apprendre à s'alimenter sainement pour bien se porter
- développer un lien durable avec le végétal et la terre

L'École Bretonne d'Herboristerie est un centre professionnel de formation certifié Qualiopi. Elle propose:

- **des formations courtes** en demi-journées ou journées : journées thématiques et sorties botaniques, afin que chacun puisse être acteur de sa bonne santé au naturel. Seront abordés la reconnaissance et l'usage des plantes alimentaires, aromatiques, cosmétiques, médicinales, tinctoriales...
- **des formations approfondies** (week-end, semaines ou cycles) : aromathérapie, herboristerie, plantes et systèmes de santé...
- **une formation longue sur deux ans** (enseignement supérieur en présentiel et en ligne) avec remise à niveau, contrôle des connaissances, visites, stages et suivi de projet personnel ou professionnel, validée par un **Certificat de compétences en herboristerie**.

En 2021, l'École Bretonne d'Herboristerie s'est agrandie pour accueillir ses formations dans de nouvelles salles, modernes et bien équipées.

Nous élaborons aussi, sur demande, des actions de formation pour toute structure professionnelle (scolaire, hospitalière, commerciale, associative).

N'hésitez pas à nous contacter !

E-kreiz ar Menezioù Are, Skol Vreizh al Louzaouerezh a zegemer ac'hanoc'h evit stummadurioù berr (baleadennoù, atalieroù, devezhioù), stummadurioù hir (sizhunioù, amzervezhioù) hag ur stummadur a gas d'un diplom evit anavezout, treuzfurmiñ hag implijout ar plant frond hag al louzoù , e-pad 2 vloaz. Deuit da zizoleiñ pinvidigezh bed ar plantel !

L'EBH adhère à la Fédération Française des Écoles d'Herboristerie et est soutenue par la commune de Plounéour-Ménez, Morlaix Communauté, la Préfecture du Finistère et la Région Bretagne.

Sorties botaniques

L'École Bretonne d'Herboristerie propose tout au long de l'année des sorties botaniques. Rejoignez-nous de 14h30 à 16h30 pour découvrir la richesse de notre patrimoine végétal local !

Tarif des sorties : 7€ adhérent / 10€ non-adhérent

Découverte des algues

Lors d'une sortie sur l'estran, venez découvrir les principales algues alimentaires, leurs propriétés et leurs usages, dans un endroit remarquable par sa richesse écologique, entre Roscoff et l'île de Batz.

Dimanche 10 mars

Annie FRÈRE
Roscoff

Les bourgeons

Connaissance des bourgeons et des jeunes pousses ayant un intérêt en gemmothérapie.

Dimanche 24 mars

Vincent VIDELOT
Plouneour-Ménez

Découverte des plantes médicinales de la voie verte

Découverte des plantes médicinales. Détermination des principales familles botaniques. Compréhension des usages culinaires ou médicinaux. Sortie accessible PMR.

Dimanche 2 juin

Annie FRÈRE
Pont noir, Route de
Callac, Morlaix

Découverte de la flore littorale à Sainte-Anne-La-Palud

Sainte-Anne-la-Palud est un site enchanteur à la végétation luxuriante. Lors de cette sortie, partez à la découverte des plantes de la plage, de la dune et du chemin littoral. Les vertus médicinales de certaines, les intérêts culinaires des autres, les usages des anciens... seront évoqués.

Samedi 8 juin

Adèle LE BERRE
Ste Anne De La Palud

Les plantes sauvages des bois et des milieux humides

Découverte des plantes printanières au bord de la Penzé.

Dimanche 9 juin

Erwan GLEMAREC
Château du Penhoat,
St Thégonnec

Plantes du bord de mer dans le Finistère Nord

Au cours d'une balade dans le bois de Santec, venez découvrir la flore de différents biotopes : la zone humide de la grande allée, l'estuaire de l'Horn et la dune. L'usage traditionnel, médicinal et culinaire des plantes rencontrées sera abordé.

Dimanche 23 juin

Annie FRÈRE
Centre Bon Vent,
Bois de Santec,
Le Dossen

Landes et Tourbière de Stang Prat-Ar-Mel

Découverte des landes et de la tourbière de Stang Prat-Ar-Mel, un vrai bijou abritant des espèces rares (sphaignes, plantes carnivores, fougères protégées et autres plantes des milieux humides).

Dimanche 30 juin

Tanya SIMON
Lescouët,
Gouarec (22)

Sortie botanique autour du Moulin de Trobodec

Découverte de la flore entre terre et mer.

Lundi 26 août

Yves LE GALL
Le Prajou, Guimaëc

Les landes des Monts d'Arrée

Apprendre à reconnaître la flore et les communautés végétales des landes. Autour du Roc'h Trédudon.

Dimanche 1 septembre

Erwan GLEMAREC
Parking Roc'h Trédudon

Ateliers

Lors d'ateliers pratiques, venez approfondir vos connaissances sur les plantes. Ils se déroulent de 14h à 17h, dans les locaux de l'École, à Plounéour-Ménez.

Tarif des ateliers : 40€

L'adhésion individuelle de 15€ à EBH pour l'année 2024 est obligatoire.



La santé du cerveau

Par l'alimentation, l'hygiène de vie et les plantes, prenons soin dès aujourd'hui de ce fabuleux ordinateur qu'est notre cerveau !

Lundi 29 janvier

Isabelle VERNY-MATHIEU
École Bretonne
d'Herboristerie

La distillation

Connaissance des différents distillateurs. Pratique d'une distillation afin d'obtenir de l'huile essentielle (HE) et de l'hydrolat (HA). Apprentissage de l'intérêt des HE et des HA pour la santé.

Mercredi 28 février

Muriel KERBIGUET
École Bretonne
d'Herboristerie

À la découverte des poivres

Un atelier pratique pour partir à la découverte des poivres : savoir les reconnaître, les utiliser en cuisine mais également en faire les partenaires de notre bonne santé. Noirs, verts, blancs ou rouges, les poivres renferment des bienfaits insoupçonnés, sous la forme de baies, d'extraits ou d'huiles essentielles. Recette et fabrication d'une huile de massage pour soulager les douleurs articulaires.

Jeudi 29 février

Muriel KERBIGUET
École Bretonne
d'Herboristerie

Cuisine aux algues

Au cours de l'atelier, vous élaborerez des recettes simples à base d'algues fraîches cueillies dans le Finistère Nord. Lors de l'animation, les propriétés nutritionnelles des algues utilisées seront abordées. Une dégustation aura lieu au cours de cet atelier.

Dimanche 28 avril

Annie FRERE
École Bretonne
d'Herboristerie

Préparer sa peau avant l'été

Savoir préparer sa peau au soleil. Fabriquer un macérât huileux thérapeutique. Savoir adapter sa préparation à son type de peau et son rapport au soleil. Confection d'un lait protecteur et régénérant.

Lundi 13 mai

Catherine LE TACON
École Bretonne
d'Herboristerie

Comprendre les intolérances alimentaires

Comment améliorer son microbiote. Retrouver une alimentation plaisir quand le ventre fait mal : relevons le défi ensemble en comprenant les intolérances et comment y faire face.

Lundi 23 septembre

Isabelle VERNY-MATHIEU
École Bretonne
d'Herboristerie

Un meilleur hiver grâce aux plantes

Les plantes sont là pour nous aider à faire face aux maux de l'hiver : antiseptiques, antivirales, en infusions, huiles essentielles, inhalations, venez les découvrir !

Lundi 28 octobre

Isabelle VERNY-MATHIEU
École Bretonne
d'Herboristerie

Journées

De 9h à 17h, participez à une journée thématique sur les plantes au sein de l'École de Plounéour-Ménez ou en pleine nature !

Tarif des journées : 78€

Le repas du midi est inclus dans le prix de la formation.

L'adhésion individuelle de 15€ à EBH pour l'année 2024 est obligatoire.



Stress et sommeil, les plantes pour retrouver le calme

Comprendre le mécanisme du stress et du sommeil et savoir utiliser les plantes pour retrouver sérénité et bras de Morphée. Infusion, huiles essentielles, Fleurs de Bach, le choix est vaste !

Lundi 4 mars

Isabelle VERNY-MATHIEU
École Bretonne
d'Herboristerie

Créer son jardin de plantes aromatiques et médicinales

Créer son jardin de plantes médicinales pour les besoins de la famille et l'adapter à notre climat. Quelles plantes choisir, comment multiplier, planter et entretenir ? Mise en pratique sur un lieu de culture.

Lundi 18 mars

Frédérique TROCHEREAU
École Bretonne
d'Herboristerie

Journée de découverte des algues

Dans la journée, nous aborderons l'écologie, les propriétés et les usages des algues, élaborerons quelques recettes et irons sur l'Estran les découvrir dans leur milieu naturel.

Dimanche 7 avril

Annie FRERE
Roscoff

Herboristerie familiale

Vous vous intéressez aux plantes médicinales et à leurs bienfaits mais vous ne savez pas comment les utiliser et n'osez pas vous lancer faute de connaissances ? Cet atelier est fait pour vous ! Venez constituer votre trousse à pharmacie naturelle et familiale et prendre en main les petits maux du quotidien grâce aux plantes, en toute sécurité.

Lundi 8 avril

Isabelle VERNY-MATHIEU
École Bretonne
d'Herboristerie

Prévenir le vieillissement

Élaborez des stratégies pour assurer le renouvellement de vos tissus de manière optimale. Sachez quelle alimentation antioxydante adopter afin de freiner le vieillissement cellulaire. Étudiez les plantes adaptées pour gérer votre santé au quotidien.

Vendredi 31 mai

Catherine LE TACON
École Bretonne
d'Herboristerie

Les plantes de la Saint Jean

De nombreuses plantes médicinales sont nommées herbes de la Saint Jean. Savez-vous pourquoi ? Venez le découvrir, confectionner des préparations à base de ces plantes et créer un calendrier des traditions herboristes.

Samedi 8 juin

Delphine KERMEL
École Bretonne
d'Herboristerie

La peau et les cosmétiques naturels

Lors de cette journée, vous étudierez le fonctionnement de la peau, aborderez les dangers des cosmétiques et saurez lesquels utiliser. Vous confectionnerez également une crème !

Lundi 10 juin

Solene DUMAS
École Bretonne
d'Herboristerie

Cueillette et séchage des plantes aromatiques et médicinales

La récolte et le séchage des plantes médicinales sont la base de l'herboristerie familiale. Venez découvrir sur un lieu de production les bonnes pratiques pour confectionner des tisanes de qualité.

Lundi 8 juillet

Frédérique TROCHEREAU
École Bretonne
d'Herboristerie

Plantes et Femmes: de la puberté à la ménopause

La vie des femmes est jalonnée d'étapes hormonales qu'elles subissent souvent : comprenons ensemble l'envers du décor et utilisons les plantes pour apprendre à vivre ces caps.

Samedi 28 septembre

Isabelle VERNY-MATHIEU
École Bretonne
d'Herboristerie

La santé par Hildegarde de Bingen

Partez à la rencontre de cette religieuse éclairée et érudite du 12ème siècle. Découvrez ses conseils d'hygiène de vie, de nutrition et sa vision globale de l'être humain . Etudiez les plantes selon Hildegarde. Réalisez des recettes et dégustez des tisanes.

Vendredi 8 novembre

Muriel KERBIGUET
École Bretonne
d'Herboristerie

Dans le secret des jardins de curés

Cette journée vous propose des clefs pour imaginer et concevoir votre propre jardin de curé ! Vous réaliserez un vin médicinal et un vinaigre de toilette. Puis vous façonnerez et personnaliserez votre carnet de recettes pour pratiquer dans la durée.

Samedi 23 novembre

Delphine KERMEL
École Bretonne
d'Herboristerie

Les champignons thérapeutiques

Mieux connaître les champignons : shiitake, maitake, pleurote ... Véritable outil de prévention et d'accompagnement, cette discipline est actuellement en plein essor. Venez étudier les apports nutritionnels des champignons, apprendre à les cuisiner, à les conserver et à les utiliser pour votre santé.

Jeudi 28 novembre

Catherine LE TACON
École Bretonne
d'Herboristerie



Les formations courtes

L'École Bretonne d'Herboristerie propose des formations courtes de quelques jours, sur une thématique spécifique au cursus de deux semaines, à destination des professionnels et des particuliers.

Toutes ces formations sont accessibles sans prérequis.

Formations de deux à quatre jours

Lors d'un week-end ou de quelques jours, venez acquérir de nouvelles connaissances à travers des apports théoriques et de la pratique ! Les formations se déroulent à l'École Bretonne d'Herboristerie, en groupe de 10 à 18 personnes, de 9h à 17h.

Formations sur deux jours

Apprendre à réaliser ses semences

Découvrez les bases de la classification botanique, les mécanismes de la pollinisation et les risques d'hybridation. En fonction des espèces, apprenez à récolter les graines, à les nettoyer, à les stocker et à les conserver.

Théorie en salle à l'EBH et pratique au Potager Nourricier de Brasparts.

Tarif personnel : 200 €

Lundi 10 juin et lundi 9 septembre 2024

Arnaud AMOS
École Bretonne
d'Herboristerie et Potager
Nourricier de Brasparts

Les arbres qui nous nourrissent et qui nous soignent

Découvrir ce que les arbres exotiques et de nos régions, ainsi que leurs fruits et leurs graines, nous offrent de meilleur !

Tarif personnel : 200 €

Samedi 21 et dimanche 22 septembre 2024

Muriel KERBIGUET
Vincent VIDÉLOT
École Bretonne
d'Herboristerie

Formation sur trois jours

Aromathérapie: problématiques de l'été

Prévention et prise en charge des problématiques liées à l'été. Propriétés, composition, intérêts thérapeutiques etc ... des huiles essentielles, des hydrolats et des huiles végétales. Création d'une trousse aromatique familiale pour l'été et réalisation d'un mélange personnel.

Tarif personnel : 300 €

Du lundi 3 juin au mercredi 5 juin 2024

Fabienne MILLET
École Bretonne
d'Herboristerie

Aromathérapie: maux de l'hiver

Prévention et prise en charge des maux liés à l'hiver. Propriétés, composition, intérêts thérapeutiques etc ... des huiles essentielles, des hydrolats et des huiles végétales. Création d'une trousse aromatique familiale pour l'hiver et réalisation d'un mélange personnel.

Tarif personnel : 300 €

Formation sur quatre jours

Étude des algues marines

De la récolte des algues sur l'estran à la réalisation d'un alguier, comprendre la chimie des algues et apprendre leur usage médicinal, culinaire, cosmétique...

Tarif personnel : 400 €

**Du lundi 4 novembre au
mercredi 6 novembre 2024**

Fabienne MILLET
École Bretonne
d'Herboristerie

**Du lundi 11 mars au jeudi 14
mars 2024**

Christophe FAVROT
Annie FRERE
École Bretonne
d'Herboristerie et Roscoff
Estran

Semaines de formation

Ces semaines sont ouvertes à toutes celles et ceux qui souhaitent découvrir et apprendre les usages des plantes, à travers l'herboristerie et la gemmothérapie. Elles ont lieu à l'École Bretonne d'Herboristerie en groupe de 10 à 18 personnes, du lundi au vendredi, de 9h à 17h.

Semaine Gemmothérapie

De la récolte des bourgeons et jeunes pousses à la pratique de la gemmothérapie.

Tarif personnel : 500 €

**Du lundi 25 mars au
vendredi 29 mars 2024**

Catherine LE TACON
Vincent VIDÉLOT
École Bretonne
d'Herboristerie

Semaine Herboristerie pratique

Découverte de l'herboristerie et de ses principes. Travailler la plante en direct, de la récolte au séchage et de la transformation à la pratique de l'herboristerie familiale.

Tarif personnel : 500 €

**Du lundi 10 au vendredi 14
juin et du lundi 16 au
vendredi 20 septembre
2024**

Catherine LE TACON
Adèle LE BERRE
École Bretonne
d'Herboristerie

Cycles

“Systèmes de santé et herboristerie pratique”

Découvrez nos cycles de formations ouverts à toutes celles et ceux qui souhaitent découvrir et approfondir leurs connaissances en herboristerie.

À travers dix journées de formation vous apprendrez à connaître et identifier les problématiques courantes des différents systèmes du corps humain. Vous étudierez des éléments de réponse par l'utilisation des plantes médicinales, sous diverses formes galéniques et par une alimentation saine et adaptée.

Au sein des Monts d'Arrée et par petits groupes de 10 à 18 personnes, venez apprendre les usages des plantes à l'École Bretonne d'Herboristerie.

Formatrices : Marie Jo FOURÈS, Catherine LE TACON, Isabelle VERNY-MATHIEU

Tarif de la formation : 1000€

La description complète des cycles est disponible dans une plaquette dédiée et sur notre site, www.ebh.bzh !

- **Cycle du vendredi (un vendredi par mois)**

Du vendredi 12 janvier au 6 décembre 2024

- **Cycle du samedi (un samedi par mois)**

Du samedi 13 janvier au 7 décembre 2024

- **Cycle du lundi (un lundi par mois)**

Du lundi 15 janvier au 9 décembre 2024

- **Cycle en deux semaines (10 jours)**

1ère semaine du 22 au 26 avril 2024

2ème semaine du 21 au 25 octobre 2024



Retrouver sur www.ebh.bzh
l'ensemble des cycles pour [l'année 2025](#).

Informations pratiques

Descriptifs des formations et bulletin de préinscription disponibles sur notre site www.ebh.bzh. Un dossier d'inscription sera transmis et sera à compléter et à renvoyer au plus tard trois semaines avant le début de la formation.

L'inscription est validée uniquement à la réception complète du dossier.

Tarif incluant le repas du midi. L'adhésion individuelle de 15€ à EBH pour l'année 2024 est obligatoire. Versement de 30% d'arrhes pour la réservation, délai de rétractation de 14 jours à la réception du contrat.

Si prise en charge, tarif professionnel applicable. Tarif réduit sur justificatifs, détails consultables sur notre site.

Action de formation sur demande

Organisme de formation professionnel certifié Qualiopi, l'École Bretonne d'Herboristerie réalise également des formations à la demande. Elle propose des conférences, des animations et des formations adaptées aux besoins et aux souhaits des structures.

Ces formations permettent aux participants de s'approprier des savoirs dans le domaine de l'alimentation et des plantes médicinales dans une perspective de prévention et d'éducation à la santé.

À destination des structures de soin

L'École Bretonne d'Herboristerie propose des formations allant de la journée à la semaine, à destination du personnel des structures de soin (EHPAD, établissements accueillant des patients atteints de handicaps physiques et/ou mentaux...).

Ces formations peuvent avoir pour thématiques :

- **L'herboristerie pratique** : la peau, le stress, le confort digestif, la fatigue...
- **L'aromathérapie** : la diffusion atmosphérique, la peau, la douleur et l'inflammation...
- **Le jardin thérapeutique** : aménagement sur mesure du jardin.

Ces formations sont réalisables dans les structures de soin ou à l'École en ce qui concerne l'Herboristerie pratique et l'Aromathérapie.

Elles peuvent également s'adresser aux étudiants des écoles de formation aux métiers du soin et de la santé.

À destination des associations et structures locales

L'École Bretonne d'Herboristerie intervient auprès d'associations, MJC et patronages laïques sur l'ensemble du Finistère. Elle peut se déplacer pour un événement ponctuel ou dans le cadre d'une programmation à l'année.

Elle intervient sur différents formats:

- **La conférence** : un formateur de l'École présente une thématique précise sur les plantes, le soin, l'alimentation...
- **L'atelier** : face à un public restreint, le formateur anime un échange, mêlant apport théorique et mise en pratique. Les mises en pratique sont proposées en fonction des équipements disponibles dans les structures.

À destination des entreprises

En fonction de l'entreprise et de ses besoins, l'École Bretonne d'Herboristerie peut proposer des prestations allant de l'animation à la formation, à destination de sa clientèle ou de ses employés. Le projet sera co-créé par l'entreprise et l'École, tant en terme de durée que de contenus !

Pour toute demande d'information et de devis, n'hésitez pas à nous contacter au 02 98 78 96 91 ou par mail à l'adresse : accueil.ebh@gmail.com !



Objectifs : à l'issue de la formation, l'élève saura intégrer la filière des plantes aromatiques et médicinales : production, transformation, vente, conseil en herboristerie.

Contenus : anatomie-physiologie, biochimie, pharmacognosie, botanique, monographies de plantes, herboristerie pratique sur les systèmes de santé, écologie, histoire de l'herboristerie, réglementation.

Tarif personnel : 2 220 € / an
+ adhésion 15€/an + 40€ frais de dossier

Rythme de la formation (1298h) :

- Cours en ligne
- Regroupement en présentiel : 9 regroupements (7 week-end sur site avec visite d'entreprises et d'exploitations locales + 2 semaines de cours et d'examens sur site)
- Stage en milieu professionnel de 70h et rédaction d'un rapport de stage
- Réalisation d'un herbier.

Taux de réussite
Année 2023
85 %

Prochaine session : du 23 août 2024 au 3 juillet 2026

Retrouvez les détails de la formation et ses contenus directement sur www.ebh.bzh

Les modalités d'inscription

L'adhésion individuelle de 15€ à EBH, du 01/01 au 31/12/2024, est requise pour toute inscription aux formations courtes (de l'atelier aux cycles).

Cette adhésion est non-remboursable.

Les inscriptions et paiements des sorties botaniques, ateliers, journées de formation et de l'adhésion se font en ligne, via www.ebh.bzh ou par chèque, à l'ordre de l'École Bretonne d'Herboristerie.

Pour les réservations des formations courtes, un versement de 30% d'acompte est demandé. Le délai de rétractation est de 14 jours à réception du contrat signé.

Les détails des activités et des formations sont disponibles en ligne, sur www.ebh.bzh



Pour toute situation de handicap, la référente-handicap et l'équipe vous informent sur les possibilités d'adaptation des formations, en fonction de vos besoins.

(Article D5211-2 du décret n°2008-244 du 7 mars 2008)

Contact

École Bretonne d'Herboristerie

Rue Jules Ferry – 29410 Plounéour-Ménez-France Tél.

02 98 78 96 91 – Port. 07 66 80 83 48

accueil.ebh@gmail.com

www.ebh.bzh



Permanence secrétariat :
du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de
13h30 à 17h00

Accès :

Par train : arrêt gare de **Morlaix** à 20 min, à 3h de Paris

Par avion : aéroport de **Brest Guipavas**

En voiture : N12 sortie **Pleyber-Christ**
puis D785 jusqu'à Plounéour-Ménez

Qualiopi
processus certifié

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre des
catégories d'actions suivantes :
ACTIONS DE FORMATION