

Ateliers Corps et Plantes médicinales

Lieu : Salle Résonances, quartier Europole, 22 avenue Doyen Louis Weil, 38000 Grenoble

Horaires : 18h-20h00 – **Durée :** 2h

Prix : 20€ - 5 participants minimum.

* **Vendredi 13 MARS 2020**

Système ostéo-articulaire – Appareil locomoteur

Pour comprendre, éviter et apaiser, quand on le peut, les douleurs et les troubles musculo-squelettiques.

Généralités sur la **biologie osseuse et articulaire** pour mieux comprendre les pathologies associées.

Présentation rapide des **différentes pathologies**

fréquemment rencontrées : arthrose, lombalgie, ostéoporose, entorses, tendinites, goutte et autres pouvant être soulagées naturellement (polyarthrite rhumatoïde).

Étude des **plantes médicinales** et des **traitements naturels possibles** autour de ces pathologies.

Si le temps le permet : témoignage et recettes de remèdes naturels à faire chez soi.

NB : Possibilité de rajouter une date (le vendredi 28 Février ou plus tard) pour les personnes désireuses d'assister à l'atelier et qui ne le pourraient pas.



* **Vendredi 27 Mars 2020**

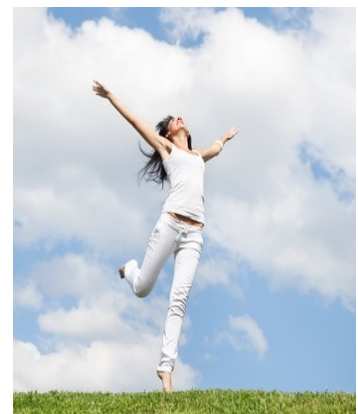
Foie et émonctoires – le « nettoyage » de printemps

L'arrivée du printemps amène à beaucoup de gens le désir de « nettoyer » leur corps, de sortir d'un « encrassement » hivernal, de s'alléger !

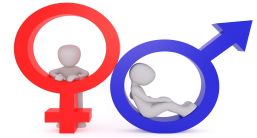
Généralités sur l'**intérêt** d'un nettoyage de printemps, le **comprendre** pour bien s'y prendre.

Présentation rapide et découverte des **troubles** pouvant résulter d'un organisme « encrassé ».

Étude des **plantes médicinales** et des **différentes options** pour effectuer ce nettoyage.



* Vendredi 3 Avril 2020



Appareil génital féminin et masculin

Cet atelier sera abordé dans la confiance et le respect, pour comprendre et soulager les troubles de l'appareil génital féminin ou masculin.

Généralités sur les **cycles féminin** et **masculin**.

Explication de ce qu'est la **Conscience du cycle féminin**, aussi bien pour les femmes que pour les hommes qui les côtoient !

Présentation rapide de quelques **troubles connus** : leucorrhée, aménorrhée, dysménorrhée (règles douloureuses), ménopause, asthénie sexuelle, mycoses.

NB : Merci de me signifier si vous souhaitez que nous abordions les remèdes naturels autour de troubles non listés ci-dessus ou plus spécifiques (ex : andropause, endométriose, dysfonction érectile, etc) ou autour de la périnatalité (grossesse, accouchement, allaitement). Les plantes autour des problèmes de prostate seront abordés dans le système urinaire et rénal.

Étude des **plantes médicinales** et des **traitements naturels** à notre portée.

* Vendredi 10 Avril 2020

Système urinaire et rénal

Prévenir les problèmes urinaires par une bonne compréhension et hygiène de vie et connaître les plantes du système rénal.

Généralités sur la **physiologie** et le **rôle** des reins, ainsi que celui du **périnée**.

Présentation rapide des **troubles courants** : cystite (infection urinaire), colique néphrétique et lithiase rénale (calculs), néphrite, pathologies de la prostate, énurésie infantile, incontinence.

NB : la tension artérielle entre dans le cadre de l'étude du système cardio-vasculaire.

Étude des principales **plantes et remèdes** des reins.

* Vendredi 29 Mai



Système tégumentaire

Atelier de dermatologie par les plantes médicinales et remèdes naturels.

Présentation rapide de **différents types de pathologies** : acné, eczéma, furonculose, blessure, brûlure/coup de soleil, zona, alopecie, verrue, mycose, dartre...

NB : seront abordés en priorité les sujets qui vous intéressent.

Étude des **remèdes naturels** et proposition de **recette maison** pour fabriquer un « remède de secours type » aux bobos fréquents.