



CULTIVER, CUEILLIR, SE NOURRIR & SE SOIGNER

5 ateliers de 3 jours
organisé autour d'une thématique saisonnière

MATHIEU SCHMITT, PIERRE DELANGE, PASCALE SCHMIED

Cette formation unique s'appuie sur des savoirs de permaculture, d'herboristerie ainsi que sur les principes de la médecine chinoise et la diététique.

Elle repose sur quatre volets:

1. Cultiver

- Nous étudions les connaissances fondamentales de la physiologie du sol dans ces dimensions minérales et vivantes (complexe argilo-humique, importance du carbone, les facteurs de fertilité)
- Nous découvrons comment l'agroécologie peut conduire à une fertilité durable tant dans nos jardins que pour l'agriculture à grande échelle.
- Nous détaillons les bons gestes pour cultiver, multiplier ses plantes, introduire des engrais verts...

2. Cueillir

- Nous étudions les clés de la botanique pour les familles importantes afin d'identifier les plantes sauvages.
- Nous apprenons les bonnes pratiques de cueillette : dans le souci de préserver la pérennité de la ressource et de prélever la plante à son stade optimum.

3. Se nourrir

- Nous détaillons les usages de plantes sauvages et cultivées communes
- Nous exposons la vision alchimique et les principes de la diététique chinoise: le tropisme, la nature et la saveur des aliments; les familles alimentaires; la préparation et les modes de cuisson, les recettes traditionnelles

4. Se soigner

- Nous fabriquons des remèdes selon les principales formes galéniques traditionnelles occidentales (tisane, teinture-mère, pommade, macérat glyciné, huile de macération).
- Nous appliquons l'usage des plantes médicinales occidentales avec les théories de la médecine chinoise, leurs applications thérapeutiques
- Nous proposons des recettes thérapeutiques simples et détaillons l'utilisation des zhous (porridge de riz) et des tisanes en fonction de quelques pathologies communes selon les principes de la médecine chinoise.

Cette formation vous permettra de :

1. Connaître votre terre, de savoir cultiver votre jardin
2. Savoir reconnaître nos plantes sauvages et médicinales communes et les récolter au bon moment
3. Connaître les méthodes de la cuisine diététique et savoir les mettre en pratique
4. Connaître l'usage des plantes médicinales et savoir les utiliser correctement selon les principes de la médecine chinoise

La formation complète se répartit sur 5 modules de 3 jours chacun organisé autour d'une thématique saisonnière

Centre/Terre 11-13 mars 2022

Printemps/Bois 29 avril -1 mai 2022

Été/Feu 15-17 juillet 2022

Automne/Métal 30 septembre -2 octobre 2022

Hiver/Eau 11-13 novembre 2022

Note: Le modules peuvent se prendre séparément mais le premier module est important pour poser les bases de la permaculture.

Les ateliers seront organisés comme il suit :

Vendredi matin

Bases de médecine chinoise et indications pour l'utilisation des plantes de saison (Pascale Schmied)

Vendredi après-midi

Diététique et recettes avec les plantes de saison (Pierre Delange)

Samedi & dimanche matin

Théorie de permaculture et herboristerie pour les plantes de saison (Mathieu Schmitt)

Samedi & dimanche après-midi

Sur le terrain, au domaine de La Lance à Concise (Mathieu Schmitt)

Intervenants

Mathieu Schmitt

Il parcourt le chemin des plantes et de la terre depuis son plus jeune âge. Avec dans ses bagages des études en biochimie et microbiologie, en herboristerie et une formation en agroécologie. Il a pratiqué à titre professionnel la cueillette et la culture de plantes aromatiques et médicinales de 2006 à 2021 sous le nom des Herbes du compagnon. Il enseigne à l'école des plantes médicinales L'Alchémille depuis 2008 et pour sa propre formation Herboristerie-Agroécologie. Par cela, il souhaite transmettre l'amour du vivant qui nous appelle à notre participation attentive et que notre connaissance et notre pratique rendent toujours plus fertile.

Pierre Delange

Parti d'une formation agricole, Pierre fait des études universitaires de géographie et géomorphologie et enseigne cette matière pour diverses formations et instituts en France. Depuis 2016, il poursuit son envie d'explorer les vertus des plantes médicinales et se forme dans la cueillette, la cuisine diététique inspirée de la diététique chinoise. Il est actuellement le cuisinier du centre Mingshan et il vous fera découvrir l'art de marier les plantes sauvages et la diététique.

Pascale Schmied

Sinologue et praticienne de médecine chinoise. Elle vit et se forme en Chine et à Taïwan durant dix ans et obtient un doctorat en médecine chinoise en 2019. Elle pratique les arts du Qi depuis plus de 20 ans (arts martiaux, qigong, daoyin, acupuncture). Elle se passionne pour l'acupuncture et la pharmacopée, elle vous fera découvrir les bases de la médecine chinoise et leur lien avec les plantes médicinales occidentales.