



École Lyonnaise
de Plantes Médicinales & Savoirs Naturels

formation animée par



Eva SANTIAGO
Naturopathe, diététicienne
Herbaliste



1 WEEK-END - 12 HEURES



28/29 novembre 2026



LYCÉE HORTICOLE 
LYON-DARDILLY (69)



8 à 35 personnes



financement personnel
250 € + 20 € (frais de dossier)

financement organisme/entreprise
312 € + 50 € (frais de dossier)

[\(voir liste ici\)](#)

votre interlocutrice



Magali BONNOT
magali.bonnot@elpmsn.fr

www.ecoledeplantesmedicinales.com

13 rue Alsace-Lorraine - 69001 Lyon

04 78 30 84 35

SAS au capital de 4 118 € - SIRET : 50792207800013 - APE 8559B

PLANTES & VITALITÉ

entretenir et préserver la force vitale

PRÉREQUIS : avoir 18 ans

TOUT PUBLIC : particuliers et professionnels

Formation accessible aux situations de handicap (voir possibilités d'adaptation : paragraphe INSCRIPTION)

OBJECTIFS

Définir le principe de la force vitale de l'organisme
Identifier le rôle de l'alimentation et de l'hygiène de vie
Améliorer sa force vitale au quotidien pour limiter la fatigue, baisse d'énergie, faiblesse immunitaire
Organiser un conseil s'appuyant sur des solutions naturelles adaptées

PROGRAMME

En début de formation, rappel du cadre réglementaire concernant la préparation, la transformation et l'usage des plantes médicinales

- DÉFINIR LA NOTION DE VITALITÉ ET DE REVITALISATION
- RAPPEL
Besoins nutritionnels de base
Équilibre alimentaire
- ETUDE DES DIFFÉRENTS «SUPER ALIMENTS»
Graines germées, algues, spiruline, ortie, bouillon d'os...
Comment les intégrer dans son quotidien ? Recettes
- PLANTES & VITALITÉ
Différentes plantes
Galéniques à utiliser
Mise en place de cures tout au long de l'année
- HYGIÈNE DE VIE
Quel impact sur notre vitalité ?
Activité physique, gestion du stress, sommeil...
Quelles solutions mettre en place ?
- PRATIQUE
1/2 journée : préparations et dégustation de recettes «super vitalisantes» - démonstrations

MODALITÉS DE SUIVI & VALIDATION DE LA FORMATION

- MÉTHODES PÉDAGOGIQUES
 - apports théoriques de l'intervenante
 - diaporama commenté
- ÉVALUATION DE FIN DE FORMATION
 - QCM à faire en ligne en fin de formation

INSCRIPTION

Détail de la procédure sur notre site internet rubrique [INFOS PRATIQUES](#).
Enregistrement de votre demande de dossier à tout moment sur notre site ou par téléphone.
L'attribution des places se fait par ordre d'enregistrement des dossiers complets.

CONTACTEZ-NOUS

- si vous avez besoin d'un devis pour le financement de votre formation
- si vous souhaitez dialoguer avec notre référente handicap sur les possibilités d'adaptation de la formation en fonction de vos besoins