



**Nathalie FROSSARD**

## Programme de formation

**PLANTES ET BIEN-ÊTRE**

**BIOPRÉSENCE**





# Programme de formation

Nathalie FROSSARD

PLANTES ET BIEN-ÊTRE

BIOPRÉSENCE

## Objectif général

Apprendre à utiliser les plantes comme des alliées bien-être.

## Objectifs opérationnels

- Apprendre à gérer son stress
- Expérimenter comment vivre ses émotions dans le respect du collectif
- Elaborer des recettes faciles de produits à base de plantes
- Participer à la transition citoyenne
- Renouer le lien avec son environnement immédiat



## Public

Tout public

Contact Référent Régate Personnes en Situation de Handicap : Fatiha RUIZ  
à [fatiha.ruiz@regate.fr](mailto:fatiha.ruiz@regate.fr)



## Pré-requis

Aucun



## Durée

Formation de 7 heures  
Présence formateur 9h00-18h00 / Présence stagiaire 9h30-17h30  
Pause déjeuner 12h30 – 1h00



## Tarif

Journée de formation : 960€  
Préparation de la journée (recueil des attentes, administratif, préparation du matériel) : 600€  
Total : 1560€  
Des frais de déplacements sont à prévoir pour les trajets supérieurs à 80 Km.



REGATE – COOPERATIVE D'ACTIVITE ET D'EMPLOI DU TARN

Scop SA à capital variable – 15 rue des Métiers 81100 CASTRES / APE 7112 B – RCS Castres B 423 766 518 / 05 63 62 82 84 – [www.regate.fr](http://www.regate.fr)



## Modalités et délais d'accès

L'inscription est réputée acquise lorsque les devis, fiche de liaison, fiches de recueil des besoins stagiaires ont été validés, signés et retournés à la formatrice et lorsque les conventions ont été signées par toutes les parties.

Les délais d'accès à l'action sont à planifier ensemble et peuvent être immédiats après remise des documents sus-mentionnés.

## Contenu



- L'animateur se présente
- Chaque participant se présente et exprime ses attentes de la formation
- Les plantes alliées de notre bien-être
  - Réapprendre à respirer
  - Vivre ses émotions et les reconnaître au contact de la nature
  - Quelques clés pour gérer son stress en s'aidant des plantes
- Point sur la matinée et questions en suspens
- Relaxation de type sophrologie
- Réalisation des produits à base de plantes pour son bien-être au naturel -
- Initiation aux huiles essentielles et hydrolat – démonstration du fonctionnement d'un alambic
- Réalisation d'un produit en fonction des besoins exprimés par le groupe
- Point sur la journée et questions en suspens



## Méthodes pédagogiques

Les méthodes utilisées seront expositives et expérimentales.



## Outils et supports pédagogiques

Support de cours  
Diaporama



## Modalités d'évaluation

Mises en situation expérimentales, questionnaire de fin de formation.

