

2019 - 2020

# COURS GRAND PUBLIC & COURS PROFESSIONNELS OUVERTS AU GRAND PUBLIC



CENTRE DE RESSOURCEMENT  
DU SOMMEIL À L'ÉVEIL



Académie Herb'Holiste



Nature Autrement



Événement Luminescence



Célébrez votre Vie!

Un espace au coeur de votre vie quotidienne pour grandir en connaissance et en conscience sur le chemin du mieux-être intérieur.

[www.crdusommeilaleveil.com](http://www.crdusommeilaleveil.com)

6657, rue St-Hubert (Métro Beaubien), Montréal (Québec) H2S 2M5 CANADA

Tél : +1 514-274-4240 Sans frais : +1 866-777-7426

[info@academieherbholiste.com](mailto:info@academieherbholiste.com) | [academieherbholiste.com](http://academieherbholiste.com)

### Et ses partenaires :

Naturessence, Aromatique Envolée, Fleuronde, Herbes au Soleil, Anca Marian, Runes & Magie, Le Tarot de la Paix, Pierres d'ailleurs, Marie-France Sabini, Milena Gioia

## LE CENTRE DE RESSOURCEMENT DU SOMMEIL À L'ÉVEIL

*c'est :*



**L'Académie Herb'Holiste**, une école de naturothérapie diplômante et spécialisée en plantes médicinales : Herboristerie, Aromathérapie, Thérapie florale et en Santé globale.

[www.academieherbholiste.com](http://www.academieherbholiste.com)

**Nature Autrement**, la petite sœur de l'Académie présente des cours et ateliers autour de thématiques comme la Fleuristerie, la Foresterie, l'Écologie, la Géobiologie, la Radiesthésie, la Gemmologie, la Lithothérapie, le Paganisme, la Spagyrie, l'Énergie des arbres, le Petit Peuple et le monde animal.



**Événements Luminescence** est spécialisée en développement personnel et aborde 5 sujets principaux :

- Religion-Philosophie-Ésotérisme
- Nouvel âge et nouvelle spiritualité
- Développement personnel et neurosciences
- Spiritualité par le corps physique
- Les nouvelles sciences



**Célébrez votre Vie!** vous accompagne dans les pas-sages de votre vie et vous enseigne la roue de l'année celtique, ou comment fêter les saisons luni-solaires.



# Modalités d'inscription et types de cours

Tous les cours qui suivent se donnent à l'Académie Herb'Holiste.

## COURS GRAND PUBLIC

Un cours grand public (mini-cours ou mini-atelier) est un cours de courte durée (entre 3 et 9 h) qui ne s'inscrit pas dans le cadre d'une formation professionnelle. Il traite d'un sujet précis dans le but de vous initier et de vous faire plaisir!

Les cours grand public sont ouverts à tous.

10% de rabais sont accordés à chaque participant.e durant un mois à partir de la date du cours, sur les produits concernant le cours suivi à l'Académie (POINT ROSE seulement)

## COURS PROFESSIONNELS OUVERTS AU GRAND PUBLIC

Un cours professionnel est un cours qui s'inscrit dans le cadre d'un programme professionnel précis : soit une certification ou un diplôme (12 certifications et 12 diplômes sont offerts à l'Académie Herb'Holiste).

Seuls les cours professionnels présentés dans cette brochure peuvent être suivis par tous (comme cours à la carte en tant qu'étudiant libre (pas d'examen), sans nécessairement avoir suivi les cours prérequis essentiels pour l'obtention d'une certification ou d'un diplôme et pour une meilleure compréhension du cours offert).

Vous devez impérativement vous inscrire à un cours professionnel de cette brochure minimum 10 jours ouvrables avant la date du cours si vous souhaitez recevoir les notes de cours et le matériel didactique et/ou les échantillons.

Si vous souhaitez faire les travaux et/ou examens, des frais d'inscription annuels comme étudiants réguliers seront ajoutés (100 \$ / 1<sup>re</sup> année) et 60 \$ les années suivantes, pour les cours en classe seulement.

Une carte étudiante sera fournie (photo numérique demandée). Cette carte vous donne des rabais dans une herboristerie (10% de rabais sur tous les produits et 5% sur les livres), dans une épicerie biologique (10% sur les produits de santé et sur l'alimentation) et chez Serre en folie (15%).

## MODALITÉS D'INSCRIPTION

### Au Centre de ressourcement du sommeil à l'éveil :

Vous devez impérativement vous inscrire à un cours grand public minimum 7 jours ouvrables avant la date du cours si vous souhaitez recevoir les notes de cours et le matériel didactique et/ou les échantillons.

Sinon, vos documents vous seront remis plus tard.

Un minimum de 2 personnes est requis pour la tenue d'un cours. Sinon, le cours sera reporté ou annulé. Vous serez alors remboursé.e ou crédité.e.

Veuillez noter que c'est uniquement le paiement qui valide une inscription à un cours.

### Pour vous inscrire à un cours :

#### - À Nature Autrement, Événements Luminescence et Célébrez votre Vie :

- Les cours sont payables en argent comptant sur place ou en ligne :  
[www.crdusommeilaleveil.com/event](http://www.crdusommeilaleveil.com/event)

#### - À l'Académie Herb'Holiste :

- En ligne (avec frais) au : [www.eventbrite.ca/d/canada--montreal/academie-herbolist](http://www.eventbrite.ca/d/canada--montreal/academie-herbolist)
- Appelez (sans frais) au : 514-274-4240
- Ou présentez-vous en personne (sans frais) à l'Académie Herb'Holiste :  
6657, rue St-Hubert, Montréal (Métro Beaubien - Au-dessus du magasin La Source)

## MODALITÉS D'ANNULATION

Pour annuler un cours et être remboursé, vous devez nous aviser minimum 7 jours ouvrables avant la date du cours. Il n'y a pas de remboursement si le délai de 7 jours ouvrables n'est pas respecté.

!!! Pour les cours grand public de l'Académie Herb'Holiste, dont l'inscription a eu lieu sur le site d'Eventbrite, **les frais pris par Eventbrite** qui s'ajoutent au prix de nos cours, ne peuvent pas vous être remboursés par l'Académie Herb'Holiste.



*L'Académie c'est :*

**12** DIPLOMES

**12** CERTIFICATIONS

**95** COURS À LA CARTE

et des COURS GRAND PUBLIC



# Calendrier des cours 2019/2020



N'hésitez pas à consulter notre site pour de plus amples informations concernant nos cours :  
[www.crdusommeilaleveil.com](http://www.crdusommeilaleveil.com)

## SEPTEMBRE 2019

### Reiki 1<sup>er</sup> degré (1 cours : 6 h)

Le Reiki est une technique énergétique qui vient du Japon, transmise par Mikao Usui, visant à développer la force de l'esprit et utiliser l'énergie qui nous entoure : « l'énergie universelle ».

Par Yannick Idmond, maître Reiki

Le samedi 1<sup>er</sup> septembre de 10 h à 17 h - 150 \$

### 101 - Introduction à l'herboristerie (3 cours : 12 h)

Une partie théorique : Ce cours a pour objectif de vous introduire au merveilleux monde des plantes médicinales et de vous faire connaître l'histoire de l'herboristerie et les intervenant-e-s célèbres qui ont contribué au développement de l'herboristerie. Vous apprendrez également les règles contemporaines qui régissent l'exercice professionnel ainsi que les étapes d'un traitement professionnel à base de plantes médicinales. D'hier à aujourd'hui, vous découvrirez l'évolution des pratiques médicales et médicinales ainsi que leur dualité. Une partie pratique : Étude de la médecine endo-biogénique, compréhension et expérimentation de la détoxication. Ce cours aborde aussi la botanique, la pharmacologie et la thérapie florale.

Par Louise Bouchard, herboriste et fondatrice de l'Académie

Début le mardi 3 septembre de 18 h 30 à 21 h 30 - 200 \$

Cours 1 (Ma 03/09)

Cours 2 (Ma 10/09)

Cours 3 (Sa 21/09)

## SEPTEMBRE 2019

### Introduction à l'alimentation vivante ( 1 cours : 3 h )

Mettez de la vie dans votre assiette avec les germinations, micro-pousses et aliments fermentés! Ce cours grand public est une introduction aux bienfaits des aliments et boissons vivantes. Au menu : graines germées, pain au levain, légumes lactofermentés et kéfir d'eau. Venez-vous familiariser avec les bienfaits de la fermentation.

Par Francois-Xavier Dessureault, enseignant

Le jeudi 26 septembre de 18 h à 21 h - 60 \$

### Le tarot de la paix (7 cours : 36 heures)

Le tarot n'est pas seulement un jeu de divination, c'est en partie un jeu sacré qui vous permet de cheminer en vous-même... Venez comprendre comment et découvrez son histoire...

Par Alain Nyalat, philosophe et tarologue

Débute le dimanche 29 septembre de 9 h 30 à 16 h 30\*

Les 7 cours : 36 h - 550 \$

Cours 1 (Di 29/09) : 6 h - 100 \$

Cours 5 (Sa 21/12) : 6 h - 100 \$

Cours 2 (Sa 26/10) : 6 h - 100 \$

Cours 6 (Di 16/02) : 6 h - 100 \$

Cours 3 (Je 14/11) : 3 h - 50 \$

Cours 7 (Sa 22/02) : 6 h - 100 \$

Cours 4 (Ve 15/11) : 3 h - 50 \$

\*Les cours d'une durée de 6 h sont de 9 h 30 à 16 h 30 et ceux d'une durée de 3 h sont de 18 h 30 à 21 h 30

## OCTOBRE 2019

### Élixirs de pierres, cristaux et chakras ( 1 cours : 3 h )

Déconnectez complètement de votre journée et observez la fabrication d'un élixir de pierres et cristaux pour pouvoir le reproduire chez vous grâce aux produits reçus lors de cet atelier...

Par Claudie Gagnon, phyto et aromathérapeute (Aromatique Envölée)

Le jeudi 3 octobre de 18 h 30 à 21 h 30 - 75 \$

### Au fil des saisons : Fêtons ensemble la Roue de l'année celtique! (9 cours : 27 h)

La Roue de l'année celtique est une façon merveilleuse de célébrer le cycle de la vie par 8 fêtes luni-solaires toutes colorées de façons différentes pour vous permettre de vous reconnecter à Mère Nature et surtout à vous-même... Un moment pour soi hors du commun.

Par Laurence Pouillet, directrice

Débute le jeudi 10 octobre de 18 h 30 à 21 h 30

50 \$/cours ou 400 \$/9 cours

Cours 1 (Je 10/10)

Cours 4 (Je 30/01)

Cours 7 (Je 18/06)

Cours 2 (Je 31/10)

Cours 5 (Je 19/03)

Cours 8 (Je 06/08)

Cours 3 (Je 19/12)

Cours 6 (Je 30/04)

Cours 9 (Je 24/09)

## OCTOBRE 2019

### La Voie Runique (10 cours : 30 h)

Les runes sont un alphabet germano-nordique inscrit sur du bois, des pierres ou des os qui permet la divination mais surtout le retour à soi. Venez découvrir ou approfondir cette connaissance spirituelle multi-millénaire...

Par Annabelle Dionne, runologue (Runes & Magie)

Début le jeudi 17 octobre de 18 h 30 à 21 h 30

50 \$/cours ou 450 \$/10 cours

Cours 1 (Je 17/10)

Cours 5 (Je 16/01)

Cours 9 (Je 14/05)

Cours 2 (Je 07/11)

Cours 6 (Je 13/02)

Cours 10 (Je 04/06)

Cours 3 (Je 28/11)

Cours 7 (Je 26/03)

Cours 4 (Je 12/12)

Cours 8 (Je 16/04)

### 102 - Ma pharmacie verte - Herboristerie familiale (3 cours : 18 h)

Ce cours est indispensable à toute personne souhaitant acquérir une autonomie face à sa santé et à celle de sa famille, à travers la création d'une pharmacie verte de base.

Par Anca Marian, herboriste diplômée et aromathérapeute

Début le dimanche 27 octobre de 9 h 30 à 16 h 30 - 300 \$

Cours 1 (Di 27/10)

Cours 2 (Di 03/11)

Cours 3 (Di 15/12)

## NOVEMBRE 2019

### 174 - Germination et lacto-fermentation (2 cours : 12 h)

Un cours pratique sur les étapes de réalisation de la germination, produites avec ou sans terreau, qui seront suivies d'une introduction à la lacto-fermentation, méthode ayant pour effet d'augmenter considérablement les propriétés nutritives des aliments.

- Les principaux thèmes étudiés:
- La germination avec ou sans terreau : la luzerne, le radis, le sarrasin, le fenugrec;
- Le miso, le filia, le kéfir, le yogourt et le kombucha; La déshydratation;
- Les propriétés nutritives;
- La lacto-fermentation et la fermentation.

(Dégustations incluses)

Par François-Xavier Dessureault, enseignant

Début le samedi 9 novembre de 9 h à 16 h - 300 \$

Cours 1 (Sa 09/11)

Cours 2 (Di 17/11)

## NOVEMBRE 2019

### 230 - Soins naturels animaliers (2 cours : 12 h)

Venez découvrir les traitements à base de plantes médicinales utiles aux soins des animaux. Ce cours professionnel traite des pathologies, des traitements et des soins d'urgence pour vos animaux de compagnie. Axé sur les chiens et chats, il est aussi applicable aux animaux exotiques et aux animaux de ferme. Vous y apprendrez les posologies, les formes d'administration, la respiration artificielle et autres notions d'intervention.

Par Louise Bouchard, herboriste et fondatrice de l'Académie Herb'Holiste

Début le samedi 23 novembre de 9 h à 16 h - 200 \$

Cours 1 (Sa 23/11)

Cours 2 (Sa 30/11)

## DÉCEMBRE 2019

### Atelier de fabrication des fêtes (1 cours : 3 h)

Vous êtes conviés à un atelier de fabrication du temps des fêtes où vous apprendrez à fabriquer des sels de bains aux herbes, un baume à lèvres hydratant ainsi qu'un déodorant naturel. Repartez avec les recettes et vos propres créations. Un atelier idéal pour ceux et celles qui désirent se familiariser avec la fabrication de produits de soins naturels et devenir plus autonomes en la matière.

Par Sylvie St-Amour, herboriste diplômée et fabricante de produits naturels (Herbes au Soleil)

Le lundi 16 décembre de 18 h à 21 h - 60 \$

## JANVIER 2020

### 101 - Introduction à l'herboristerie (2 cours : 12 h)

Une partie théorique : Ce cours a pour objectif de vous introduire au merveilleux monde des plantes médicinales et de vous faire connaître l'histoire de l'herboristerie et les intervenant-e-s célèbres qui ont contribué au développement de l'herboristerie. Vous apprendrez également les règles contemporaines qui régissent l'exercice professionnel ainsi que les étapes d'un traitement professionnel à base de plantes médicinales. D'hier à aujourd'hui, vous découvrirez l'évolution des pratiques médicales et médicinales ainsi que leur dualité. Une partie pratique : Étude de la médecine endo-biogénique, compréhension et expérimentation de la détoxication. Ce cours aborde aussi la botanique, la pharmacologie et la thérapie florale.

Par Louise Bouchard, herboriste et fondatrice de l'Académie

Début le samedi 18 janvier de 9 h à 16 h - 200 \$

Cours 1 (Sa 18/01)

Cours 2 (Sa 25/11)



## JANVIER 2020

### **Le pouvoir sacré des conifères (1 cours : 6 h)**

Vive les arbres et les bains de forêt qui font du bien... Découvrez l'esprit des conifères sous un jour particulier et connectez avec vos sens...

Par Claudie Gagnon, phyto et aromathérapeute (Aromatique Envolée)

Le samedi 23 janvier de 18 h 30 à 21 h 30 - 75 \$

## FÉVRIER 2020

### **Roue de médecine chamanique et astrologie autochtone**

Laissez-vous inspirer par l'art de vivre des premières nations, qui comme de nombreux autres peuples sur terre utilisent la roue de médecine, symbole riche de sens, pour illustrer la vie et son quotidien... C'est au travers des 4 directions représentant la roue de la vie et de nombreux autres symboles que ces peuples reliés à la Terre Mère et au Grand Esprit nous aident à nous reconnecter à la Nature... Tournoyez du nord au sud et d'est en ouest sur le chemin de l'intériorité... Et découvrez l'astrologie autochtone.

Par Claudie Gagnon, phyto et aromathérapeute (Aromatique Envolée)

Le jeudi 20 février de 18 h 30 à 21 h 30 - 60 \$

## MARS 2020

### **Reiki 1<sup>er</sup> degré (1 cours : 6 h)**

Le Reiki est une technique énergétique qui vient du Japon, transmise par Mikao Usui, visant à développer la force de l'esprit et utiliser l'énergie qui nous entoure : « l'énergie universelle ».

Par Yannick Idmond, maître Reiki

Le dimanche 8 mars de 10 h à 17 h - 150 \$

### **102 - Ma pharmacie verte - Herboristerie familiale (3 cours : 18 h)**

Ce cours est indispensable à toute personne souhaitant acquérir une autonomie face à sa santé et à celle de sa famille, à travers la création d'une pharmacie verte de base.

Par Laeticia Luzi, herboriste, aromathérapeute diplômée et auteure du livre du cours.

Début le samedi 14 mars de 9 h à 16 h - 300 \$

Cours 1 (Sa 14/03)

Cours 2 (Sa 21/03)

Cours 3 (Sa 28/03)

### **Sur les pas d'Hildegarde von Bingen (4 volets : 12 h)**

Ateliers non séparables.

Vous découvrirez dans cet atelier tous les secrets de cette religieuse allemande mystique du Moyen-âge, très en avance sur son temps... Nous espérons vous donner l'envie de poursuivre votre propre chemin sur les pas d'Hildegarde, cette femme d'exception, encore méconnue et pourtant tellement d'avant-garde tant sa connaissance des plantes, des pierres, de la musique, de la nutrition et de la santé en général était incroyablement moderne. Elle nous a légués de précieux écrits étudiés et suivis en Europe et même au Québec!

Par quatre intervenants

Débute le jeudi 2 avril de 18 h 30 à 21 h 30 - 200 \$ (les 4 cours)

Volet 1 (Je 02/04)

Volet 2 (Ve 03/04)

Volets 3 et 4 (Sa 04/04 de 9 h 30 à 16 h) - apportez votre lunch

### **Conférence et Discussion : Le cannabis éclairé ( 1 cours : 3 h)**

Avec la récente législation, le cannabis est LE sujet de l'heure! Mais la majorité des gens ignorent que son utilisation médicinale est légale depuis 2001 au Québec, répandue et connue depuis la nuit des temps. Vous découvrez que le cannabis est d'une aide assurée pour plusieurs maladies et affections telles que : douleurs articulaires, musculaires, convulsions, spasmes, inflammations, anxiété, cancer, également pour de nombreux troubles digestifs et oculaires. Venez poser vos questions et vous familiariser avec cette plante médicinale aux vertus multiples. Dans cette conférence, nous aborderons : son histoire, sa botanique, ses composantes phytochimiques, ses usages thérapeutiques à la lumière d'études de cas (CBD vs THC), des recettes médicinales.

Par Natalie Gouin, herboriste

Le jeudi 9 avril de 18 h à 21 h - 50 \$

### **Introduction à la gemmothérapie (1 cours : 3 h)**

La gemmothérapie est une technique qui utilise les bourgeons ou les jeunes pousses d'arbres et d'arbustes dans un but thérapeutique. Venez découvrir ce que la gemmothérapie peut faire pour vous et pour votre santé. Durant cet atelier, nous passerons en revue l'histoire de cette technique et identifierons ce qui la différencie des autres approches phyto-thérapeutiques. Nous apprendrons également comment faire des préparations à base de bourgeons et comment les utiliser. Un survol des principaux bourgeons utilisés en gemmothérapie et de leurs propriétés médicinales fera partie intégrante de ce cours.

Par Anca Marian, herboriste diplômée et aromathérapeute

Vendredi 17 avril de 18h à 21 h - 50 \$

### 204 - Culture biologique de plantes médicinales (8 cours : 48 h)

Ce cours met l'accent sur les connaissances théoriques et pratiques du jardinage :

- Le sol du jardin
- Les amendements de sol
- La rotation des cultures
- Le contrôle des maladies et insectes
- Le climat
- Les écoles de pensée en jardinage
- La permaculture
- Compostage
- La culture biodynamique
- Les calendriers lunaires
- Les cultures abritées

La reproduction et les étapes de la vie des plantes, l'influence des facteurs environnementaux, l'équipement, les structures requises pour la production de plantes biologiques, le choix des semences, les semis intérieurs et extérieurs, la germination, les différents modes de propagation, la récolte et les techniques de séchage et d'entreposage seront enseignés d'une façon dynamique.

Par Louise Bouchard, herboriste et fondatrice de l'Académie Herb'Holiste

Début le samedi 18 avril de 9 h 30 à 16 h 30 - 800 \$

Cours 1 (Sa 18/04)

Cours 4 (Sa 27/06)

Cours 7 (Sa 12/09)

Cours 2 (Sa 16/05)

Cours 5 (Sa 18/07)

Cours 8 (Sa 03/10)

Cours 3 (Sa 13/06)

Cours 6 (Sa 08/08)

### 232 - Alimentation naturelle pour les animaux (2 cours : 12 h)

Ce cours permet de comprendre les besoins physiologiques et alimentaires des animaux domestiques et de les adapter pour optimiser la santé de leur organisme. Il enseigne les bons assortiments à faire dans les différents groupements d'aliments (céréales, viandes, légumes) ainsi que l'importance de l'hydratation. Les recettes du cours sont basées sur le régime Volhard préconisé par le Dr. Pitcairn. Ces apprentissages s'inscrivent dans le cadre du Diplôme G.C. spécialisé en soins naturels animaliers.

Par Sylvie Brunerie, herboriste

Début le samedi 18 avril de 9 h à 16 h - 200 \$

Cours 1 (Sa 18/04)

Cours 2 (Sa 25/04)

## MAI 2020



### 176 - Plantes médicinales comestibles et recettes (4 cours : 12 h)

Intégrer des plantes médicinales à votre assiette de façon quotidienne permet de découvrir de nouvelles saveurs tout en ajoutant des propriétés thérapeutiques à votre alimentation. Saviez-vous que la plupart des plantes médicinales sont comestibles? En plus de leurs atouts nutritionnels, elles renferment leurs aspects thérapeutiques. Venez découvrir des recettes à base de plantes sauvages ou cultivées, d'hydrolats et d'huiles essentielles.

Par Natalie Gouin, herboriste

Début le vendredi 1<sup>er</sup> mai de 18 h 30 à 21 h 30 - 300 \$

Cours 1 (Ve 01/05)

Cours 2 (Ve 08/05)

Cours 3 (Ve 15/05)

Cours 4 (Ve 29/05)



### Voyage médiéval au cœur des essences, des eaux florales et parfums (1 cours : 3 h)

Cet atelier vous fera voyager dans un monde peu connu, celui des odeurs et des parfums et plus largement celui des sens. Plongez au cœur de l'utilisation des plantes aromatiques à des fins cosmétiques et énergétiques et découvrez les formes galéniques les plus fréquemment utilisées au Moyen-âge. Explorez les dessous historiques et anecdotiques de la Noblesse de l'époque en lien avec les odeurs...Vous repartirez avec l'eau florale médiévale de votre choix!

Par Claudie Gagnon, phyto et aromathérapeute (Aromatique Envolée)

Le jeudi 21 mai de 18 h 30 à 21 h 30 - 65 \$

## JUIN 2020



### Introduction à l'aromathérapie (1 cours : 3 h)

Qu'est-ce que l'aromathérapie? Qu'est-ce qui la distingue des autres médecines holistiques? Quelles sont ses multiples applications thérapeutiques?

Venez découvrir comment les huiles essentielles agissent à plusieurs niveaux pour améliorer notre santé, notre environnement et favoriser notre bien-être!

Par Claudie Gagnon, phyto et aromathérapeute (Aromatique Envolée)

Le vendredi 5 juin de 18 h à 21 h - 50 \$

### **L'ennéagramme et le symbolisme du zéro et du neuf (2 cours : 12 h)**

Découvrez l'ennéagramme, la Loi d'octave et le Rayon de création déployés sur plusieurs plans cosmiques.

Par Alain Nyalat, philosophe et tarologue

Début le samedi 6 juin de 9 h 30 à 16 h 30 - 200 \$

Cours 1 (Sa 06/06)

Cours 2 (Di 21/06)

### **Fabrication d'un savon solide artisanal (1 cours : 3 h)**

La plus ancienne trace de l'utilisation du savon remonte à quelques milliers d'années av. J.-C. depuis lors, la technique s'est affinée! Découvrez comment réaliser un savon solide pour vos soins corporels. Repartez avec votre savon. (Apportez un contenant hermétique)

Par Sylvie St-Amour, herboriste diplômée et fabricante de produits naturels

Le lundi 8 juin de 18 h à 21 h - 70 \$

### **Contraception naturelle (1 cours : 3 h)**

Vous êtes à la recherche de méthodes de contraception naturelle? Apprenez à reconnaître vos périodes fertiles et infertiles et découvrez les différentes plantes ou huiles essentielles qui ont été utilisées ou qui sont utilisées actuellement pour la contraception. Pour hommes et femmes.

Par Sarah Morneau-Paquette, herboriste

Le jeudi 11 juin de 18 h à 21 h - 50 \$

### **L'épuisement : plantes alliées et espoir (1 cours : 3 h)**

Cet atelier aborde le thème de l'épuisement, que l'on soutient par l'introduction de plantes alliées et il propose aussi les composantes d'un plan de traitement (basé sur l'expérience personnelle de l'intervenante ainsi que ses études en herboristerie). Nous allons apprendre à connaître certaines plantes clés, les déguster sous différentes formes et fabriquer des potions pour les participant.e.s, incluant un vinaigre stimulant et doux et un mélange personnel d'élixirs floraux. Les participant.e.s recevront un charmant livret soulignant les grandes lignes de l'atelier, incluant des astuces pour passer à travers des moments difficiles et des exercices de connaissance de soi.

Milena Gioia, herboriste, étudiante 3<sup>e</sup> année

Le vendredi 12 juin de 18 h à 21 h - 70 \$

### **Fabrication de crèmes corporelles naturelles (1 cours : 3 h)**

Nourrir notre peau sans produits chimiques et conservateurs, c'est possible et si agréable! Venez découvrir comment fabriquer votre propre crème pour le corps, connaître les ingrédients nécessaires à sa fabrication et comment l'adapter aux différents types de peaux.

Démonstration de fabrication en classe. (Repartez avec un échantillon)

Par Sylvie St-Amour, herboriste diplômée et fabricante de produits naturels

Le lundi 15 juin de 18 h à 21 h - 75 \$

### **202 - Identification de plantes médicinales sauvages et comestibles (3 cours : 12 h)**

Venez observer les plantes dans leurs habitats naturels et apprendre comment les reconnaître en toute saison.

Vous y verrez :

- L'identification de 50 à 75 plantes à différentes périodes de l'année.
- Les différents écosystèmes et milieux naturels : champs, boisés, tourbière, marécages, fossés et bords de lac.
- La méthode de cueillette écologique et respectueuse des plantes médicinales.
- Les plantes comestibles sauvages les plus intéressantes.
- Comment utiliser un guide d'identification.
- Les outils et le matériel nécessaires à la cueillette sauvage.

Par Natalie Gouin, herboriste

Début le samedi 20 juin de 9 h 30 à 14 h - 200 \$  
(1/2 h de dîner, apportez votre lunch)

Cours 1 (Sa 20/06)

Cours 2 (Sa 25/07)

Cours 3 (Sa 19/09)

### 146 - Atelier de distillation d'huiles essentielles (1 cours : 6 h)

Ce stage se concentre sur l'observation suivie de la rédaction d'un rapport détaillé portant sur la distillation, une technique qui consiste à extraire les huiles essentielles d'une matière végétale.

Les principaux thèmes étudiés :

- La distillerie
- Le générateur de vapeur, le système de condensation, l'alambic et le vase à décantation
- L'extraction
- Le choix de la matière première
- La préparation, le conditionnement, le chargement et la conservation

Jean Chapdelaine, distillateur (Naturessence)

Le samedi 15 août de 9 h 30 à 16 h 30 - 120 \$

### 162 - Fabrication d'Élixirs floraux (1 cours : 6 h)

Ce cours révèle les secrets, les vertus et les techniques de fabrication des élixirs floraux.

Les principaux thèmes étudiés :

Pourquoi fabriquer les élixirs floraux et comment les choisir?

- Les méthodes de recherche pour l'application des élixirs floraux
- Deux méthodes de fabrication, dont une sans alcool
- Comment élaborer un nouvel élixir?
- Exercices d'observation de l'énergie subtile des plantes

Par Louise Bouchard, herboriste et fondatrice de l'Académie

Le samedi 22 août ou le dimanche 23 août en cas de pluie.  
de 9 h 30 à 16 h 30 - 160 \$



## - Nos activités -

### La Clinique école Herbo Santé

Prenez rendez-vous  
pour une consultation!

Profitez de l'expérience de nos  
professionnels en herboristerie,  
aromathérapie et naturopathie.

Prenez un rendez-vous pour une  
consultation avec un herboriste  
accrédité ou un étudiant  
finissant supervisé.



### Le marché Violette & Coquelicot

Un marché artisanal de  
produits naturels

Nous convions tous les amoureux-ses de  
marchés artisanaux de produits naturels  
de beauté et d'hygiène, à découvrir les  
talents de ses étudiant-es fabricant-es  
et à les encourager en achetant  
leurs créations.

Nos prochains marchés seront  
les samedis 19 octobre et  
14 décembre 2019 de 13 h à 17 h  
(appelez-nous pour confirmation)



## Les paniers biologiques

des Jardins de la Montagne

Point de chute à l'Académie!



Inscrivez-vous sur le site  
des Jardins de la Montagne  
([www.jardinsdelamontagne.com](http://www.jardinsdelamontagne.com))  
pour recevoir un panier de fruits et  
légumes biologiques!

Livraison à l'Académie tous les mercredis  
à 16 h. Modifiez la fréquence de vos  
livraisons au gré de vos besoins!

*Les paniers biologiques*



ABONNEZ-VOUS À NOS INFOLETTRES

*Info-Verte*  
et  
*La P'tite Jasette*

Dans nos infolettres, découvrez  
nos cours, nos ateliers  
et nos événements.

[www.academieherbholiste.com](http://www.academieherbholiste.com)  
[www.crdusommeilaleveil.com](http://www.crdusommeilaleveil.com)

# Séances d'information mensuelles

À l'Académie Herb'Holiste,  
débutez vos cours  
n'importe quand dans l'année!

Pour en savoir plus, réservez votre place au 514-274-4240  
pour la séance d'information de votre choix aux dates suivantes :

- 2019 -

Les vendredis 20 septembre, 25 octobre et 22 novembre

- 2020 -

Les vendredis 24 janvier, 21 février, 27 mars, 24 avril,  
22 mai, 19 juin et 21 août

(de 18 h à 20 h)

... et c'est *gratuit!*





## L'Académie Herb'Holiste

au coeur des plantes médicinales

École de Naturothérapie et Formations traditionnelles  
et professionnelles en herboristerie, aromathérapie,  
thérapie florale et santé globale.

12 DIPLOMES, 12 CERTIFICATIONS  
95 COURS À LA CARTE  
et des COURS GRAND PUBLIC





## CENTRE DE RESSOURCEMENT DU SOMMEIL À L'ÉVEIL

Au Centre de ressourcement du Sommeil à l'Éveil, vous trouverez toutes sortes de cours et d'activités passionnants dans de nombreux domaines, pour vous enrichir, pour vous intérioriser et pour votre plus grand plaisir!

Il s'agira de développer votre créativité, d'écouter des conférences, de participer à des ateliers et de vous amuser seul ou en groupe.

La thématique principale, c'est VOUS DANS LA NATURE, car vous en faites partie et parce qu'elle est en vous...

[www.crdusommeilaleveil.com](http://www.crdusommeilaleveil.com)



École de naturothérapie spécialisée en plantes médicinales :  
Herboristerie, Aromathérapie, Thérapie florale  
et Santé globale

[www.academieherbholiste.com](http://www.academieherbholiste.com)

6657, rue St-Hubert (Métro Beaubien), Montréal (Québec) H2S 2M5 CANADA  
Tél : +1 514-274-4240 Sans frais : +1 866-777-7426  
[info@academieherbholiste.com](mailto:info@academieherbholiste.com)