



COMMUNIQUÉ DE PRESSE  
Pour diffusion immédiate

## **CET ÉTÉ, VENEZ VIVRE UNE AVENTURE AU COEUR DE LA SANTÉ NATURELLE**

Séjours d'immersion en herboristerie à St-Eustache

Saint-Eustache, le 29 mars 2019 -- Cet été, vous êtes convié à partager le quotidien d'une micro-herboristerie artisanale et traditionnelle à St-Eustache pour des séjours de 1 ou 2 semaines tout inclus.

Verte Santé est une ferme et une micro-herboristerie traditionnelle et artisanale située à 40 minutes du centre ville de Montréal. On y cultive et transforme environ 150 plantes médicinales sans mécanisation et sans paillis plastiques.

### Modalités

Vous pouvez choisir de vous inscrire comme étudiants-observateur sans participer aux travaux de la ferme et sans vous salir les mains à partir de 675 \$ par semaine en camping (1 ou 2 places par groupe) ou comme "apprenti-herboriste" avec des objectifs de production dans une perspective d'ASC (agriculture soutenue par la collectivité) à partir de 225 \$ par semaine. Les séjours se déroulent les 2 premières semaines de chaque mois, de juin à septembre inclusivement, en petits groupes de 5 à 10 personnes. Diverses options d'hébergement sont proposées à des prix pour toutes les bourses.

### Objectif

La mission de ce programme est de faire connaître les plantes médicinales, les vraies, celles qu'on cultive ou cueille dans la nature dans le plus grand respect des écosystèmes, celles qui sont peu transformées et dont on a préservé l'"énergie vitale" sans les réduire à de simples comprimés. C'est l'occasion d'apprendre à les cultiver, les identifier, les récolter, les transformer et les utiliser de façon sécuritaire.

### Les enseignants

L'enseignement sera assuré par Marie-José Minard, fondatrice de Verte Santé, biologiste et enseignante de formation qui cumule plus de 30 ans d'expérience en herboristerie. *"Mon approche est concrète et pratique, et on apprend en travaillant à la production, au champ, à l'atelier, à la "cuisine" de transformation, à l'emballage et l'étiquetage, etc. Elle s'adapte donc à tous les niveaux de connaissance sur le plan médical ou médicinal."* D'ailleurs, des crédits d'étude sont offerts par certaines écoles de naturopathie et autres approches complémentaires aux étudiants qui participent aux Immersions de Verte Santé.



Des experts invités viendront donner de courts ateliers dans une perspective holistique de l'herboristerie : méditation pleine conscience, permaculture humaine, dessin botanique, insectes au jardin, super-aliments sauvages, etc.

### Prérequis

Ce cours intensif est à l'image du quotidien des herboristes-producteurs. Une vie avec et dans la nature....! D'une part, il faut être en très bonne forme physique et prêt à fournir un effort soutenu tout au long de la durée du programme. Vous vous entraînez, vous jardinez régulièrement, vous joggez? Parfait, mais attendez-vous tout de même à "découvrir de nouveaux muscles".

### Contenu

À la base, un séjour d'une semaine vous permettra d'acquérir toutes les connaissances nécessaires pour cultiver, récolter, transformer (séchage, concentrés liquides, capsules, macérats, baumes et crèmes, etc.) et utiliser sans danger 5 plantes majeures par semaine. Vous maîtriserez également tous les grands types de transformations.

Mais ce n'est que la base, car en travaillant au champ et à l'atelier, vous en apprendrez beaucoup plus sur beaucoup plus de plantes. Les anciens disaient qu'un bon herboriste peut se débrouiller avec une dizaine de plantes... C'est ce que vous aurez acquis au bout de 2 semaines d'immersion.

--30--

### Source :

Marie-José Minard, B. Sc. (biol)  
Fondatrice, propriétaire et herboriste  
jardins.verte.sante@gmail.com  
514-527-5059

Description détaillée du programme : <https://vertesante.weebly.com/immersion--bootcamp-20191.html>

### Annonces FB :

<https://www.facebook.com/herboristerieVerteSante/posts/1054037334779804>

<https://www.facebook.com/herboristerieVerteSante/posts/1067060143477523>

<https://www.facebook.com/herboristerieVerteSante/posts/1081494818700722>

### AUTRES ATELIERS :

<https://www.eventbrite.ca/e/billets-plantes-sauvages-comestibles-atelier-au-jardin-55496350077>

<https://www.facebook.com/events/990204677834750/>

# CALENDRIER

	1 SEM.	OU	2 SEM.
JUIN	2 au 7	OU	2 au 14
JUILLET	30 au 5	OU	30 au 12
AOÛT	4 au 9	OU	4 au 16
SEPTEMBRE	1 au 6	OU	1 au 13
OCTOBRE (5)	6 au 11	OU	6 au 18

### CONDITIONS GÉNÉRALES

- Groupes de 5 à 10 personnes par cohorte (sauf en octobre, max 5)
- Séjours de 1 semaine disponible seulement la 1re semaine à moins d'avoir déjà participé à un programme immersif.
- Formulaire d'inscription : <https://goo.gl/forms/XwLVoeJVK0EIMbB73>
- Pour les détails : [www.vertesante.weebly.com](http://www.vertesante.weebly.com) OU <https://www.facebook.com/groups/immersionherboristerie/> ou [jardins.vertesante@gmail.com](mailto:jardins.vertesante@gmail.com)

## Immersion en herboristerie

PROGRAMME IMMERSIF D'HERBORISTERIE  
JARDINS-VERTE-SANTE.GMAIL.COM

PROGRAMME HEBDOMADAIRE TYPE  
ADAPTABLE À LA MÉTÉO ET AUX PRIORITÉS

	JARDIN (8AM)	EXPERT INVITE	OFFICINE
<b>Lundi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tour et historique</li> <li>• Outils</li> <li>• Techniques au jardin</li> </ul>	<b>Permaculture</b> Travailler en harmonie avec la nature	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Intro à la récolte et à la transformation</li> <li>• Règles, hygiène et techniques de base</li> </ul>
<b>Mardi</b>	Identification, entretien et récolte des comestibles	<b>Cuisine</b> Plantes sauvages comestibles / médicinales	Récolte, tri et transfo
<b>Merc.</b>	Identification, entretien et récolte des comestibles	<b>Dessin botanique</b> Identification de plantes toxiques	Récolte, tri et transfo
<b>Judi</b>	Identification, entretien et récolte des comestibles	<b>Cuisine</b> Suppléments d'herbes fraîches	Ensachage, embouteillage et étiquetage
<b>Vend.</b>	Identification, entretien et récolte des comestibles	<b>Étude de cas</b> Rencontre du patient	Récolte, tri et transfo



