

● Gemmothérapie : arbres en hiver et cueillette de bourgeons

Durée 3 jours

DATES 20 Février & 12, 13 Mars 2025

Lieux Sumène - Chez les participants

Intervenante

Florence Faure-Brac,
Lo Gafaròt - Herborisations gourmandes



La gemmothérapie est une branche récente de la phytothérapie. Elle consiste en l'utilisation de jeunes tissus – bourgeons, jeunes pousses, racelles – d'une soixantaine d'essences d'arbres européens. La cueillette est minutieuse et exigeante, elle s'inscrit avec précision dans la saison pour un stade optimal d'épanouissement au moment de la récolte.

Les arbres sont souvent les grands oubliés silencieux de la phytothérapie.

Objectifs & Programme

- Apprendre à observer bourgeons, jeunes pousses, racelles et les reconnaître en hiver, avant la période de débourrage (**février**).
- Repérer le stade de récolte et expérimenter cette cueillette un peu particulière sans abîmer l'arbre (**mars**).
- Préparer un macérat glyciné pour un usage familial et enrichir ainsi vos capacités à prendre soin de vous (**mars**).

Au cours de ces trois journées d'initiation, nous découvrirons ce qu'est un arbre, ce qu'est un bourgeon, et nous dégusterons quelques macérats. Ceux-ci sont soumis à la réglementation des Compléments Alimentaires.

Inscrivez-vous page 4 - Contact : Stéphanie HOSFORD - 06 33 29 91 44 - hosford@civamgard.fr