

**BROCHURE DU CONTENU DE VOTRE
FORMATION EN PRATICIENNE EN
HERBORISTERIE**

▽ CYCLE I – FONDEMENTS & MÉMOIRE (racines)

Module 1 – Histoire sacrée de l'herboristerie

Cours d'histoire

- Histoire des plantes médicinales
- Herboristerie antique, médiévale, biblique
- Plantes dans les traditions hébraïques, chrétiennes et populaires
- Femmes herboristes, sages-femmes, guérisseuses
- Transmission orale et persécutions



Intégration spirituelle :

- Lecture de textes anciens
- Méditation sur la plante comme mémoire vivante

Module 2 – Hébreu & langage du vivant

Cours d'hébreu

- Alphabet hébraïque (lecture, vibration, symbolique)
- Mots-clés liés au corps, à la terre, aux plantes
- Sens profond des noms (racines, אותיות)
- Lien entre lettres, souffle et création



Pratique :

- Bénédiction sur les plantes
- Prononciation intentionnelle lors de la préparation

▽ CYCLE II – LE VIVANT & LE CORPS (compréhension)

Module 3 – Physiologie et botanique des plantes

Cours de physiologie des plantes

- Anatomie végétale
- Cycles de croissance
- Saisons, lune, eau, soleil
- Interaction plante – sol – climat



Observation :

- Journal botanique
- Étude sensorielle et énergétique

Module 4 – L'humain et la plante

- Correspondances corps / plantes
- Tempéraments (physique, émotionnel, digestif)
- Symbolique des plantes
- Lecture spirituelle des déséquilibres



Exercice :

- Choisir une plante selon une intention intérieure

△ CYCLE III – L'ART DU GESTE (transmission du feu)

Module 5 – Préparations traditionnelles

Cours de préparation des plantes

- Infusions
- Décoctions
- Macérations
- Poudres
- Teintures

🍵 Règles traditionnelles :

- Temps, silence, état intérieur
- Respect du végétal

Module 6 – Huiles & onctions

Cours huiles & corps

- Huiles médicinales
- Huiles d'onction
- Baumes
- Onguent sacré

🕯 Usage :

- Onction, soin, prière
- Préparation des huiles en conscience

☆ CYCLE IV – DIMENSION SPIRITUELLE (l'alliance)

Module 7 – Kabbale & plantes

Cours de Kabbale

- Sefirot et monde végétal
- Plantes et תיקון (réparation)
- Symbolique des arbres
- Lecture kabbalistique de la guérison

📖 Études :

- Textes
- Méditations guidées

Module 8 – Rituels & pratiques

Cours de mise en pratique spirituelle

- Rituels de guérison
- Prières spécifiques
- Bénédiction sur les plantes
- Shabbat et médecine du repos
- Allumage, silence, transmission



Mise en situation :

- Créer un rituel complet
- Soins simples guidés

CYCLE V – INCARNATION & TRANSMISSION **(marcher juste)**

Module 9 – Pratique encadrée

- Cas concrets
- Protocoles simples
- Accompagnement spirituel
- Éthique et posture du praticien

Module 10 – Intégration finale

- Création d'un grimoire personnel
- Rituel de clôture
- Mémoire écrite (mémoire de fin de parcours)
- Transmission symbolique

Exemple de rythme (à adapter)

- 2 cours théoriques / semaine
- 1 cours spirituel
- 1 atelier pratique
- 1 temps de silence / intégration

SOMMAIRE DÉTAILLÉ PRÉVISIONNELLE

Cours d'Histoire : Mémoire sacrée des plantes et de leurs gardiens

I. Introduction générale

1. Définition de l'herboristerie à travers les âges
2. La plante comme premier remède de l'humanité
3. Médecine naturelle et vision du monde
4. Transmission du savoir : de l'instinct à la tradition

II. Histoire des plantes médicinales

1. Les premières traces archéologiques (Égypte, Mésopotamie, Chine)
2. Les tablettes, papyrus et herbiers anciens
3. L'évolution des usages thérapeutiques
4. De la cueillette sauvage aux jardins médicinaux
5. Le rôle des routes commerciales (épices, résines, aromates)

III. Herboristerie antique, médiévale et biblique

A. Monde antique

1. Médecine grecque et romaine
2. Théorie des humeurs
3. Jardins médicinaux et temples

B. Période médiévale

1. Monastères et jardins cloîtrés
2. Herbiers illustrés
3. Médecine populaire et rurale

C. Tradition biblique

1. Les plantes citées dans les textes sacrés
2. Encens, huiles d'onction et aromates
3. Symbolique spirituelle des plantes dans l'Écriture

IV. Les plantes dans les traditions spirituelles et populaires

1. Tradition hébraïque et bénédictions
2. Usage des plantes dans le christianisme ancien
3. Plantes protectrices et médicinales dans les traditions rurales
4. Lien entre foi, guérison et nature

V. Femmes herboristes, sages-femmes et guérisseuses

1. Le rôle des femmes dans la transmission des savoirs
2. Savoirs domestiques et communautaires
3. Accouchements, soins, baumes et remèdes populaires
4. Figures féminines emblématiques

VI. Transmission orale et persécutions

1. Transmission mère-fille
2. Méfiance religieuse et politique
3. Procès et chasses aux sorcières
4. Perte, survie et renaissance des savoirs traditionnels

VII. Conclusion et intégration

1. Comprendre notre place aujourd'hui
2. Restaurer la mémoire avec responsabilité
3. Éthique du praticien en herboristerie spirituelle

Cours d'Hébreu & langage du vivant : Le souffle, la lettre et la plante

I. Introduction générale

1. L'hébreu comme langue de la création
2. Les lettres comme forces vivantes
3. Le lien entre parole, matière et intention
4. Pourquoi intégrer l'hébreu dans l'herboristerie spirituelle

II. L'alphabet hébraïque – Lecture, vibration et symbolique

(1 cours pour 2 lettres)

Organisation pédagogique

Chaque cours abordera :

- Lecture et écriture des lettres
- Prononciation
- Valeur numérique (guématria)
- Symbolique
- Méditation simple associée

Répartition des cours

1. א Aleph & ב Beth
2. ג Guimel & ד Daleth
3. ה He & ו Vav
4. ז Zaïn & ח Het
5. ט Tet & י Yod
6. כ Kaf & ל Lamed
7. מ Mem & נ Noun
8. ס Samekh & ע Aïn
9. פ Pé & צ Tsadik
10. ק Qof & ר Resh
11. ש Shin & ת Tav

III. Les mots-clés du vivant

1. Mots liés au corps (âme, souffle, guérison, cœur)
2. Mots liés à la terre (adamah, semence, arbre)
3. Mots liés aux plantes (herbe, encens, huile, jardin)
4. Comprendre une racine hébraïque (שורש)
5. Lire le sens caché d'un mot

IV. Sens profond des noms

1. Structure d'un mot hébraïque
2. Les racines trilittères
3. Les lettres comme archétypes
4. Le pouvoir révélateur du nom
5. Donner un nom à une préparation ou un rituel

V. Lettres, souffle et création

1. La parole comme acte créateur
2. Le souffle (Roua'h) dans la prononciation
3. La vibration dans la matière
4. L'intention comme canal
5. Relation entre lettre et énergie

VI. Pratique intégrée

A. Les bénédictions sur les plantes

1. Structure d'une bénédiction
2. Bénédiction sur les végétaux
3. Conscience et gratitude
4. Temps et posture intérieure

B. Prononciation intentionnelle

1. Préparer une décoction en conscience
2. Prononcer une lettre avant une préparation
3. Lier geste et parole
4. Silence, concentration et alignement

VII. Intégration

1. Créer son carnet des lettres
2. Associer une plante à une lettre
3. Rituel personnel d'étude
4. Éthique de l'usage des lettres sacrées

Bloc A – Botanique scientifique et physiologie végétale

Cours 1 – Fondements de la botanique scientifique

- Définition : botanique, physiologie végétale, taxonomie
- Classification du vivant (règnes, familles, genres, espèces)
- Nomenclature binomiale

Cours 2 – Morphologie générale des plantes

- Organisation racinaire
- Types de tiges (herbacées, ligneuses)
- Disposition foliaire (phyllotaxie)
- Architecture végétale

Cours 3 – Anatomie cellulaire végétale

- Cellule végétale (paroi, vacuole, chloroplastes)
- Différences cellule animale / végétale
- Organisation subcellulaire

Cours 4 – Tissus végétaux spécialisés

- Méristèmes primaires et secondaires
- Xylème (transport de la sève brute)
- Phloème (sève élaborée)
- Cambium et croissance secondaire

Cours 5 – Physiologie de la photosynthèse

- Réactions photochimiques
- Cycle de Calvin
- Facteurs limitants
- Plantes C3, C4 et CAM

Cours 6 – Respiration cellulaire végétale

- Glycolyse
- Cycle de Krebs
- Chaîne respiratoire
- Métabolisme énergétique

Cours 7 – Germination et dormance

- Facteurs déclenchants
- Rôle de l'humidité et température
- Levée de dormance

Cours 8 – Croissance végétative et division cellulaire

- Mitose
- Élongation cellulaire
- Régulation hormonale initiale

Cours 9 – Hormones végétales (phytohormones)

- Auxines

- Cytokinines
- Gibbérellines
- Acide abscissique
- Éthylène
- Interaction hormonale

Cours 10 – Floraison et reproduction

- Photopériodisme
- Pollinisation
- Fécondation
- Formation du fruit

Cours 11 – Nutrition hydrique et hydraulique végétale

- Absorption racinaire
- Pression osmotique
- Cohésion–tension
- Transpiration

Cours 12 – Nutrition minérale

- Macroéléments (N, P, K, Ca, Mg, S)
- Oligoéléments
- Symptômes de carences
- Interaction sol-plante

Cours 13 – Science du sol (pédologie appliquée)

- Texture et structure
- pH
- Matière organique
- Microbiote du sol

Cours 14 – Symbioses végétales

- Mycorhizes
- Fixation biologique de l'azote
- Micro-organismes associés

Cours 15 – Interaction plante – climat

- Stress hydrique
- Stress thermique
- Rayonnement solaire
- Adaptations morphologiques

Cours 16 – Saisons et rythmes biologiques

- Phénologie
- Cycles saisonniers
- Adaptations évolutives

Cours 17 – Influence lunaire et traditions agricoles

- Approches historiques
- Hypothèses biologiques
- Analyse critique scientifique

Cours 18 – Physiologie des plantes médicinales

- Synthèse des métabolites secondaires
- Alcaloïdes
- Huiles essentielles
- Flavonoïdes
- Influence du climat sur la concentration

Cours 19 – Récolte et moment optimal

- Stade phénologique
- Partie utilisée (racine, feuille, fleur)
- Impact sur principe actif

Cours 20 – Application en herboristerie

- Lien physiologie – efficacité thérapeutique
- Influence du sol et saison sur puissance médicinale
- Approche pratique pour culture médicinale

Bloc B – Monographies botaniques par zones géographiques

Cours 21 – Méthodologie d'étude d'une plante médicinale

- Nom vernaculaire
- Nom latin
- Famille botanique
- Habitat naturel
- Partie utilisée
- Constituants actifs
- Propriétés traditionnelles
- Précautions
- Modes de préparation
- Dosages
- Conservation

Cours 22 – Plantes médicinales méditerranéennes

Cours 23 – Plantes médicinales d'Outre-mer

(Guadeloupe – Martinique – Caraïbes)

Cours 24 – Plantes médicinales orientales (optionnel)

Cours 25 – Plantes africaines traditionnelles (optionnel)

Cours 26 – Plantes amazoniennes et tropicales (optionnel)

Bloc C – Catégories thérapeutiques professionnelles

Cours 27 – Plantes du système digestif

Cours 28 – Plantes féminines

- Cours 29 – Plantes hormonales / endocriniennes**
- Cours 30 – Plantes circulation sanguine / retour veineux**
- Cours 31 – Plantes du système nerveux / stress / sommeil**
- Cours 32 – Plantes respiratoires**
- Cours 33 – Plantes du foie et de la vésicule biliaire**
- Cours 34 – Plantes rénales / urinaires**
- Cours 35 – Plantes articulations / rhumatismes**
- Cours 36 – Plantes peau / dermatologie naturelle**
- Cours 37 – Plantes plaies suintantes / cicatrisation**
- Cours 38 – Plantes abcès / inflammations locales**
- Cours 39 – Plantes migraines / céphalées**
- Cours 40 – Plantes grippe / immunité / états viraux**
- Cours 41 – Plantes hémorragies / fragilité capillaire**
- Cours 42 – Plantes grossesse / post-partum**
- Cours 43 – Plantes fertilité féminine et masculine**
- Cours 44 – Plantes métaboliques (glycémie / poids)**
- Cours 45 – Plantes fatigue / vitalité / adaptation**
- Cours 46 – Plantes aphrodisiaques traditionnelles**
- Cours 47 – Plantes hallucinogènes / toxiques / ethnobotanique**
- Cours 48 – Plantes sacrées et usages rituels anciens**

Bloc D – Professionnalisation herboriste

- Cours 49 – Créer une tisane thérapeutique cohérente**
- Cours 50 – Synergies entre plantes**
- Cours 51 – Contre-indications et interactions médicamenteuses**
- Cours 52 – Lecture d'un terrain global client**
- Cours 53 – Limites légales du conseil en plantes**
- Cours 54 – Constitution d'une herboristerie familiale**

Cours 55 – Cas pratiques clients

Bloc E – Expertise supérieure

Cours 56 – Botanique sensorielle avancée

Cours 57 – Symbolique des plantes selon civilisations

Cours 58 – Calendrier annuel du praticien herboriste

Cours 59 – Réalisation d'un mémoire final plante complète

Cours 60 – Examen final pratique et théorique

Module 4 – L'humain et la plante

(Approche physiologique, psycho-émotionnelle, symbolique et systémique)

Ce module est conçu comme un bloc avancé croisant physiologie humaine, écophysiologie, anthropologie médicale et lecture symbolique structurée.

PARTIE I – Fondements théoriques des correspondances

Cours 1 – Histoire des correspondances Homme–Plante

- Médecine analogique antique
- Microcosme / macrocosme
- Théorie des signatures
- Cadre critique scientifique

Cours 2 – Anthropologie médicale comparée

- Vision antique (humeurs)
- Vision médiévale
- Approche naturaliste moderne
- Notion d'interdépendance écosystémique

Cours 3 – Bases physiologiques humaines

- Organisation des grands systèmes (digestif, nerveux, endocrinien)
- Homéostasie
- Notion d'équilibre biologique

PARTIE II – Correspondances morphologiques et fonctionnelles

Cours 4 – Organes végétaux et analogies corporelles

- Racines ↔ assimilation / intestin
- Tige ↔ axe, système circulatoire
- Feuilles ↔ respiration / échanges
- Fleur ↔ reproduction
- Graine ↔ potentiel cellulaire

Cours 5 – Métabolites végétaux et systèmes humains

- Alcaloïdes ↔ système nerveux
- Tanins ↔ muqueuses
- Huiles essentielles ↔ système limbique
- Flavonoïdes ↔ circulation

Cours 6 – Physiologie de l'absorption et de l'action des plantes

- Voies d'administration
- Biodisponibilité
- Synergie phytothérapeutique
- Métabolisme hépatique

PARTIE III – Rythmes biologiques croisés

Cours 7 – Chronobiologie humaine

- Rythme circadien
- Mélatonine / cortisol
- Horloge biologique

Cours 8 – Saisons et physiologie

- Modifications hormonales saisonnières
- Immunité et hiver
- Inflammation et printemps
- Expansion estivale
- Transition automnale

Cours 9 – Cycle lunaire et physiologie

- Durée du cycle lunaire
- Corrélations biologiques proposées
- Études scientifiques disponibles
- Approche critique méthodologique

Cours 10 – Soleil et régulation endocrinienne

- Lumière et sérotonine
- Vitamine D
- Stress oxydatif
- Thermorégulation

PARTIE IV – Typologies humaines approfondies

Cours 11 – Théorie humorale avancée

- Humeurs et sécrétions biologiques modernes
- Traduction contemporaine des tempéraments

Cours 12 – Tempéraments physiologiques

- Hyper-inflammatoire
- Hypométabolique
- Congestif
- Stagnant

Cours 13 – Tempéraments digestifs détaillés

- Hypochlorhydrie
- Hyperchlorhydrie
- Dysbiose
- Stagnation biliaire

Cours 14 – Tempéraments émotionnels et neurobiologie

- Système sympathique / parasympathique
 - Stress chronique
 - Axe intestin-cerveau
 - Vulnérabilité émotionnelle
-

PARTIE V – Symbolique végétale approfondie

Cours 15 – Lecture morphologique symbolique

- Épines, latex, résines
- Couleurs des fleurs
- Plantes aquatiques vs xérophytes

Cours 16 – Arbres majeurs et symbolique culturelle

- Arbres nourriciers
- Arbres protecteurs
- Arbres purificateurs

Cours 17 – Signature chimique et symbolique croisée

- Amertume ↔ drainage
- Arôme ↔ volatilité émotionnelle
- Astringence ↔ retenue

PARTIE VI – Lecture des déséquilibres

Cours 18 – Symptôme et signal biologique

- Inflammation
- Stagnation
- Carence
- Excès

Cours 19 – Lecture psycho-émotionnelle structurée

- Stress chronique
- Colère / foie
- Tristesse / respiration
- Peur / axe rénal

Cours 20 – Lecture spirituelle des déséquilibres

- Notion de cohérence interne
- Désalignement rythme naturel / rythme de vie
- Déséquilibre saisonnier
- Rééquilibrage par plante adaptée

PARTIE VII – Synthèse clinique appliquée

Cours 21 – Construction d'un profil global

- Tempérament
- Saison
- Terrain physiologique

Cours 22 – Choix de plante selon triple lecture

- Physiologique
- Émotionnelle
- Symbolique

Cours 23 – Élaboration d'un protocole cohérent

- Cohérence saisonnière
- Adaptation individuelle
- Précautions et limites

Cours 24 – Études de cas pratiques

- Cas digestif
- Cas inflammatoire
- Cas émotionnel

Ce module dépasse la simple pratique et aborde les bases physico-chimiques, microbiologiques et pharmacognostiques des préparations.

PARTIE I – Fondements de la pharmacotechnie végétale

Cours 1 – Introduction à la transformation des plantes

- Définition : pharmacotechnie
- Objectifs d'une préparation
- Extraction des principes actifs
- Notion de solvant (eau, alcool, huile, glycérine)

Cours 2 – Métabolites secondaires et solubilité

- Alcaloïdes
- Flavonoïdes
- Tanins
- Huiles essentielles
- Polarité des solvants
- Extraction sélective

Cours 3 – Récolte et préparation de la matière première

- Stade phénologique optimal
- Parties utilisées (racine, feuille, fleur, écorce)
- Séchage (température, hygrométrie)
- Conservation

PARTIE II – Préparations aqueuses

Cours 4 – Infusion : théorie et pratique

- Définition technique
- Extraction par eau chaude
- Température optimale selon plante
- Temps d'infusion
- Indications (feuilles, fleurs fragiles)
- Facteurs de dégradation thermique

Cours 5 – Décoction : théorie et pratique

- Extraction par ébullition prolongée
- Racines, écorces, graines
- Cinétique d'extraction
- Concentration des principes actifs
- Limites (volatilité, oxydation)

Cours 6 – Tisanes composées et synergies

- Proportions
- Synergie pharmacologique
- Interaction entre plantes
- Risques de surdosage

PARTIE III – Préparations à froid et macérations

Cours 7 – Macération aqueuse

- Extraction lente à température ambiante
- Cas des mucilages
- Préservation des composés fragiles

Cours 8 – Macération huileuse

- Huiles végétales comme solvants
- Extraction lipophile
- Macérat solaire vs macérat à chaud
- Stabilité oxydative

Cours 9 – Macération alcoolique et glycinée

- Polarité intermédiaire
- Extraction large spectre
- Ratio plante/solvant
- Durée optimale

PARTIE IV – Préparations concentrées

Cours 10 – Poudres végétales

- Broyage mécanique
- Granulométrie
- Oxydation
- Biodisponibilité
- Usage interne / externe

Cours 11 – Teintures mères

- Définition précise
- Titration alcoolique
- Rapport drogue/alcool
- Concentration standardisée
- Filtration et conservation

Cours 12 – Extraits fluides et concentrés

- Réduction par évaporation
- Concentration des principes actifs
- Standardisation

PARTIE V – Sécurité, stabilité et qualité

Cours 13 – Conservation et stockage

- Lumière
- Humidité
- Oxydation
- Contamination microbienne

Cours 14 – Dosages et sécurité

- Calcul des proportions
- Posologie
- Contre-indications
- Interactions médicamenteuses

Cours 15 – Qualité pharmaceutique artisanale

- Traçabilité
- Hygiène de préparation
- Équipements nécessaires
- Normalisation simplifiée

PARTIE VI – Application avancée

Cours 16 – Adaptation de la forme galénique au patient

- Digestif fragile
- Enfant / Femmes / Homme / personne âgée
- Terrain inflammatoire

Cours 17 – Influence saisonnière sur préparation

- Plantes fraîches vs sèches
- Saison de récolte
- Impact sur concentration

Cours 18 – Études de cas pratiques

- Protocole infusion
- Protocole décoction longue
- Choix entre poudre et teinture

Ce module explore la dimension physico-chimique, dermatologique, thérapeutique et symbolique des huiles médicinales et des préparations grasses.

PARTIE I – Fondements scientifiques des corps gras

Cours 1 – Introduction aux lipides végétaux

- Définition : lipide
- Structure des acides gras
- Acides gras saturés / insaturés
- Indice d'iode
- Stabilité oxydative

Cours 2 – Physiologie cutanée et absorption transdermique

- Structure de la peau (épiderme, derme, hypoderme)
- Barrière lipidique cutanée
- Perméabilité transdermique
- Biodisponibilité locale vs systémique

Cours 3 – Lipophilie et extraction des principes actifs

- Composés liposolubles
- Résines
- Caroténoïdes
- Molécules aromatiques
- Notion de coefficient de partage

PARTIE II – Huiles médicinales

Cours 4 – Macérats huileux thérapeutiques

- Choix de l'huile support (olive, sésame, jojoba, etc.)
- Ratio plante/huile
- Macérat solaire
- Macérat à chaud contrôlé
- Durée d'extraction
- Filtration et conservation

Cours 5 – Indications thérapeutiques des huiles

- Anti-inflammatoire
- Cicatrisation
- Drainage lymphatique
- Relaxation musculaire
- Application locale ciblée

Cours 6 – Stabilité et conservation

- Rancissement
- Oxydation
- Antioxydants naturels
- Conservation en milieu protégé

PARTIE III – Huiles d'onction

Cours 7 – Histoire et symbolique des onctions

- Onction dans l'Antiquité
- Corps et sacralisation
- Fonction rituelle et thérapeutique

Cours 8 – Composition des huiles d'onction

- Huiles végétales
- Résines aromatiques
- Plantes macérées
- Concentration aromatique

Cours 9 – Application corporelle

- Points d'application
- Frictions, massages
- Notion de chaleur et pénétration
- Influence sur système nerveux

PARTIE IV – Baumes et préparations semi-solides

Cours 10 – Bases des baumes

- Cires naturelles (abeille)
- Rapport huile/cire
- Consistance
- Point de fusion

Cours 11 – Formulation technique

- Calcul des proportions
- Texture
- Stabilité thermique
- Incorporation d'extraits

Cours 12 – Indications des baumes

- Protection cutanée
- Fissures et gerçures
- Douleurs articulaires
- Usage climatique (froid, vent)

PARTIE V – Onguent sacré et dimension symbolique

Cours 13 – Histoire de l'onguent sacré

- Fonction religieuse antique
- Composition à base d'aromates
- Huile comme médiateur

Cours 14 – Construction d'un onguent rituel

- Choix symbolique des plantes
- Concentration
- Support lipidique
- Intention et protocole

Cours 15 – Dimension psycho-olfactive

- Système limbique
- Odeur et mémoire
- Impact émotionnel

PARTIE VI – Sécurité, réglementation et pratique

Cours 16 – Sécurité dermatologique

- Allergies
- Photosensibilisation
- Dosage des extraits concentrés

Cours 17 – Hygiène de fabrication

- Désinfection
- Contamination
- Stockage

Cours 18 – Études de cas pratiques

- Huile musculaire
- Baume respiratoire
- Onguent de protection hivernale

Module 7 – Kabbale & Plantes

Ce module articule cosmologie juive, anthropologie spirituelle et symbolique végétale, dans une approche rigoureuse et structurée.

PARTIE I – Fondements kabbalistiques

Cours 1 – Introduction à la Kabbale

- Définition : Kabbale (קַבְּלָה)
- Transmission et tradition orale
- Notions de עולָם (mondes)
- Lumière et réceptacle

Cours 2 – Structure des Sefirot

- Les 10 Sefirot
- Keter → Malkhout
- Droite, gauche, pilier central
- Flux de la Shefa (abondance)

Cours 3 – Arbre de Vie (Etz Haïm)

- Définition et diagramme
- Verticalité et circulation
- Correspondance cosmique

PARTIE II – Sefirot et monde végétal

Cours 4 – Les quatre mondes et le règne végétal

- Atsilout
- Beria
- Yetsira
- Assia
- Position du monde végétal

Cours 5 – Correspondances entre Sefirot et organes végétaux

- Racine ↔ Malkhout
- Tige ↔ Yesod
- Feuille ↔ Tiferet
- Fleur ↔ Netzah / Hod
- Fruit ↔ Maturation spirituelle

Cours 6 – Saisons et dynamique sefirotique

- Printemps ↔ Hesed
- Été ↔ Tiferet
- Automne ↔ Guevoura
- Hiver ↔ Binah

PARTIE III – Plantes et תיקון (Tikkoun – Réparation)

Cours 7 – Définition du Tikkoun

- Réparation des déséquilibres
- Tikkoun personnel
- Tikkoun collectif

Cours 8 – Déséquilibres des Sefirot

- Excès de Guevoura (rigidité)
- Manque de Hesed (fermeture)
- Désalignement du pilier central

Cours 9 – Plantes comme instruments de réparation

- Amertume ↔ correction
- Douceur ↔ réharmonisation
- Résine ↔ protection

Cours 10 – Choix d'une plante selon la Sefira dominante

- Approche analogique
- Étude structurée de cas

PARTIE IV – Symbolique des arbres

Cours 11 – L'arbre comme structure cosmique

- L'arbre dans les textes bibliques
- Etz Haïm (Arbre de Vie)
- Arbre de la Connaissance

Cours 12 – Symbolique racine, tronc, branches

- Racine : enracinement spirituel
- Tronc : stabilité
- Branches : expansion

Cours 13 – Arbres spécifiques et symbolique

- Olivier : paix et onction
- Cèdre : élévation
- Figuier : douceur

PARTIE V – Lecture kabbalistique de la guérison

Cours 14 – Définition de la guérison en Kabbale

- Guérison physique vs spirituelle
- Réalignement de la lumière

Cours 15 – Corps humain et Sefirot

- Correspondances internes
- Déséquilibres énergétiques

Cours 16 – Symptôme et message spirituel

- Notion de blocage
- Déséquilibre des middot
- Lecture introspective

Cours 17 – Plantes, intention (kavanah) et soin

- Importance de l'intention
- Bénédiction et conscience
- Cohérence entre geste et pensée

PARTIE VI – Intégration appliquée

Cours 18 – Étude de cas kabbalistique

- Cas inflammatoire
- Cas stagnation émotionnelle
- Cas fatigue spirituelle

Cours 19 – Construction d'un protocole plante + intention

- Choix de la plante
- Dimension sefirotique
- Cohérence saisonnière

Cours 20 – Synthèse : plante comme pont ciel-terre

- Monde végétal comme médiateur
- Éthique et responsabilité

Module 8 – Rituels & pratiques

Ce module articule acte rituel, intention (kavanah), temporalité sacrée et pratique corporelle, en cohérence avec une approche structurée du soin spirituel.

PARTIE I – Fondements du rituel

Cours 1 – Définition du rituel

- Définition anthropologique
- Différence entre rite, symbole et superstition
- Fonction structurante du rituel
- Cadre halakhique et responsabilité

Cours 2 – Intention (Kavanah) et acte

- Définition de la kavana (כַּוָּנָה)
- Cohérence pensée–parole–action
- Pureté d'intention
- Danger de ritualité mécanique

Cours 3 – Temps sacré et chronologie spirituelle

- Temps profane vs temps sanctifié
- Cycles hebdomadaires
- Cycles lunaires
- Rythme du repos

PARTIE II – Rituels de guérison

Cours 4 – Définition de la guérison spirituelle

- Guérison physique et rectification intérieure
- Dimension morale et introspective
- Limites éthiques

Cours 5 – Structure d'un rituel de guérison

- Préparation personnelle
- Purification intérieure
- Mise en place de l'espace
- Acte symbolique

Cours 6 – Rituel végétal encadré

- Usage contrôlé des plantes
- Préparation avant consommation
- Intention spécifique

Cours 7 – Discipline et répétition

- Rôle de la régularité
- Stabilisation psychique
- Transformation progressive

PARTIE III – Prières spécifiques

Cours 8 – Structure d'une prière

- Louange
- Demande
- Gratitude
- Acceptation

Cours 9 – Prières pour la guérison

- Notion de refoua (רפואה)
- Prière pour soi
- Prière pour autrui
- Dimension communautaire

Cours 10 – Parole et vibration

- Force de la parole
- Articulation et concentration
- Silence entre les mots

PARTIE IV – Bénédiction sur les plantes

Cours 11 – Fondement des bénédictions (Berakhot)

- Définition de berakha (בְּרָכָה)
- Reconnaissance de la source
- Relation créature–Créateur

Cours 12 – Catégories de bénédictions

- Bénédiction alimentaires
- Bénédiction sur les végétaux
- Distinction arbre / herbe

Cours 13 – Bénédiction et conscience thérapeutique

- Manger avec intention
- Herboristerie et reconnaissance
- Soins comme acte de gratitude

PARTIE V – Shabbat et médecine du repos

Cours 14 – Définition du Shabbat

- Sanctification du septième jour
- Suspension de l'action
- Notion de מנוחה (menouha – repos véritable)

Cours 15 – Physiologie du repos

- Système nerveux parasympathique
- Ralentissement métabolique
- Effet du silence numérique

Cours 16 – Shabbat comme rééquilibrage

- Réduction du contrôle
- Restaurer la confiance
- Reconnexion intérieure

Cours 17 – Alimentation et rythme du Shabbat

- Modération
- Stabilité émotionnelle
- Récupération

PARTIE VI – Allumage, silence et transmission

Cours 18 – Symbolique de l’allumage

- Lumière et conscience
- Flamme comme verticalité
- Concentration avant l’acte

Cours 19 – Discipline du silence

- Silence intérieur
- Réduction de la parole
- Maîtrise émotionnelle

Cours 20 – Transmission vivante

- Importance du maître
- Tradition orale
- Responsabilité éthique

PARTIE VII – Intégration pratique

Cours 21 – Construire un rituel personnel structuré

- Choix du moment
- Choix de la plante
- Cohérence saisonnière

Cours 22 – Protocole hebdomadaire intégré

- Semaine active
- Jour de repos
- Rythme respiration–parole–action

Cours 23 – Études de cas pratiques

- Guérison émotionnelle
- Période de transition
- Accompagnement saisonnier

PARTIE VIII – Jeûne alimentaire : discipline et transformation

Cours 24 – Fondements du jeûne

- Définition physiologique du jeûne
- Différence entre restriction et jeûne rituel
- Cadre éthique et encadrement
- Intention du jeûne (kavanah)

Cours 25 – Physiologie du jeûne

- Glycogène et transition métabolique
- Cétose
- Autophagie (principes généraux)
- Effets sur l'inflammation

Cours 26 – Jeûne court vs jeûne prolongé

- 12h, 24h, 72h
- Adaptation hormonale
- Précautions et contre-indications

Cours 27 – Jeûne et régulation émotionnelle

- Rapport au contrôle
- Gestion des impulsions
- Lien intestin-émotion
- Clarté mentale pendant le jeûne

Cours 28 – Jeûne et rythme spirituel

- Préparation intérieure
- Sortie progressive
- Gratitude alimentaire

PARTIE IX – Jeûne de silence (discipline de la parole)

Cours 29 – Anthropologie du silence

- Silence et énergie psychique
- Parole et dispersion
- Silence structuré vs isolement

Cours 30 – Physiologie du silence

- Réduction du stress
- Système nerveux parasympathique
- Diminution de stimulation

Cours 31 – Mise en place d'un jeûne de parole

- Définir durée
- Informer son entourage
- Gestion du non-verbal

Cours 32 – Transformation intérieure par le silence

- Observation des pensées
- Maîtrise émotionnelle
- Apaisement de l'impulsivité

PARTIE X – Temps de musique et rééquilibrage féminin

Cours 33 – Musique et physiologie

- Rythme cardiaque
- Fréquences sonores
- Activation du système limbique

Cours 34 – Musique et cycles féminins

- Influence du rythme sur le système hormonal
- Périodes adaptées (préménstruel, ovulatoire, menstruel)

Cours 35 – Cercles de chant féminin

- Voix collective
- Libération émotionnelle
- Stabilisation du souffle

Cours 36 – Musique et méditation guidée

- Tempo lent
- Respiration synchronisée
- Intégration corporelle

PARTIE XI – Rituels féminins de soin entre femmes

Cours 37 – Anthropologie du soin féminin

- Transmission intergénérationnelle
- Cercle de femmes
- Corps et vulnérabilité

Cours 38 – Rituel de soin corporel partagé

- Massages aux huiles
- Onctions
- Bain symbolique
- Gestes de respect

Cours 39 – Lecture émotionnelle en cercle

- Partage structuré
- Écoute active
- Confidentialité
- Contenance émotionnelle

Cours 40 – Ritualiser les passages

- Rituels de transition (cycle, maternité, deuil)

- Symbolique de la lumière
- Transmission orale

PARTIE XII – Intégration complète

Cours 41 – Semaine structurée : parole, jeûne, repos

- Organisation hebdomadaire
- Jour de silence
- Moment musical
- Temps de prière

Cours 42 – Cycle mensuel féminin ritualisé

- Lune
- Repos
- Introspection
- Réactivation

Cours 43 – Élaboration d'un protocole personnel

- Identifier son besoin
- Choisir rituel adapté
- Durée et fréquence
- Mesurer les effets

Module 9 – Pratique encadrée

Ce module constitue le passage entre théorie et mise en situation réelle. Il intègre analyse de cas, élaboration de protocoles, accompagnement spirituel encadré et éthique professionnelle.

PARTIE I – Fondements de la pratique encadrée

Cours 1 – Définition de la pratique supervisée

- Différence théorie / pratique
- Cadre pédagogique
- Limites légales du praticien non-médecin
- Responsabilité civile et morale

Cours 2 – Posture du praticien

- Neutralité bienveillante
- Non-jugement
- Écoute active
- Discipline intérieure

Cours 3 – Cadre de consultation

- Structuration d'un entretien
- Anamnèse (recueil d'informations)
- Objectifs réalistes
- Fixation des limites

PARTIE II – Étude de cas concrets

Cours 4 – Cas digestifs

- Troubles fonctionnels
- Analyse du terrain
- Choix des plantes adaptées
- Ajustement alimentaire

Cours 5 – Cas inflammatoires

- Terrain inflammatoire chronique
- Approche saisonnière
- Soutien circulatoire

Cours 6 – Cas émotionnels

- Stress chronique
- Insomnie
- Hypersensibilité
- Plantes du système nerveux

Cours 7 – Cas saisonniers

- Fatigue hivernale
- Détoxification printanière
- Transition automnale

Cours 8 – Cas féminins

- Déséquilibres hormonaux
- Rythme menstruel
- Approche douce et progressive

PARTIE III – Élaboration de protocoles simples

Cours 9 – Méthodologie de construction d'un protocole

- Identifier le terrain
- Choisir la forme galénique
- Durée d'accompagnement
- Progressivité

Cours 10 – Protocoles courts (7-14 jours)

- Drainage léger
- Soutien digestif
- Stabilisation émotionnelle

Cours 11 – Protocoles saisonniers (1 mois)

- Adaptation climatique
- Suivi progressif
- Réévaluation

Cours 12 – Ajustement et suivi

- Observation des réactions
- Adaptation des dosages
- Gestion des effets indésirables légers

PARTIE IV – Accompagnement spirituel encadré

Cours 13 – Définition de l'accompagnement spirituel

- Différence soin / direction spirituelle
- Non substitution au cadre religieux officiel
- Place de la prière

Cours 14 – Écoute et discernement

- Identifier la souffrance réelle
- Ne pas projeter
- Accueillir sans imposer

Cours 15 – Intégrer plante et parole

- Rituel simple encadré

- Bénédiction consciente
- Discipline du repos

Cours 16 – Gestion des périodes sensibles

- Deuil
- Rupture
- Transition de vie
- Orientation vers professionnel spécialisé si nécessaire

PARTIE V – Éthique et posture du praticien

Cours 17 – Éthique professionnelle

- Confidentialité
- Discrétion
- Humilité
- Vérité et transparence

Cours 18 – Limites légales

- Ne pas poser de diagnostic médical
- Ne pas interrompre un traitement médical
- Collaboration possible avec médecin

Cours 19 – Risque d'emprise spirituelle

- Vigilance
- Autonomie du patient
- Refus de dépendance

Cours 20 – Gestion des transferts émotionnels

- Attachement du consultant
- Identification
- Protection psychique du praticien

PARTIE VI – Supervision et maturité professionnelle

Cours 21 – Analyse de pratique

- Retour d'expérience
- Erreurs fréquentes
- Réajustement

Cours 22 – Construction d'une identité professionnelle

- Positionnement
- Spécialisation éventuelle
- Cohérence personnelle

Cours 23 – Auto-discipline du praticien

- Hygiène émotionnelle
- Rythme personnel
- Repos et silence

Cours 24 – Synthèse : devenir praticienne responsable

- Compétence
- Prudence
- Intégrité
- Transmission mesurée

Module 10 – Intégration finale

Ce module constitue l'aboutissement du parcours. Il articule intégration des savoirs, formalisation écrite, responsabilité personnelle et passage symbolique vers la pratique autonome.

PARTIE I – Synthèse des apprentissages

Cours 1 – Intégration transversale des modules

- Articulation physiologie – symbolique – pratique
- Cohérence entre science et spiritualité
- Positionnement personnel

Cours 2 – Révision systémique

- Correspondances humaines
- Formes galéniques
- Rythmes saisonniers
- Cadre éthique

Cours 3 – Construction d'une vision cohérente

- Philosophie personnelle
- Terrain dominant
- Spécialisation éventuelle

PARTIE II – Création d'un grimoire personnel

Cours 4 – Définition du grimoire

- Origine historique du terme
- Différence entre cahier d'étude et grimoire structuré
- Outil de référence professionnel

Cours 5 – Structure du grimoire

- Classement par plante
- Classement par terrain
- Classement par saison
- Indexation

Cours 6 – Fiche plante complète

- Nom botanique
- Partie utilisée
- Propriétés
- Indications

- Correspondances symboliques
- Précautions

Cours 7 – Formalisation personnelle

- Notes d'expérience
- Retours de cas
- Intuitions vérifiées
- Journal de pratique

PARTIE III – Mémoire écrit (mémoire de fin de parcours)

Cours 8 – Objectif du mémoire

- Synthèse d'un thème
- Démonstration de maîtrise
- Capacités de recherche

Cours 9 – Méthodologie académique

- Choix du sujet
- Problématique
- Plan structuré
- Sources fiables

Cours 10 – Rédaction structurée

- Introduction
- Développement argumenté
- Conclusion
- Bibliographie

Cours 11 – Dimension réflexive

- Analyse personnelle
- Positionnement éthique
- Limites reconnues

PARTIE IV – Rituel de clôture

Cours 12 – Anthropologie du passage

- Rite de transition
- Symbolique de la clôture
- Passage d'étudiante à praticienne

Cours 13 – Structure d'un rituel de fin de formation

- Silence préparatoire
- Allumage symbolique
- Lecture d'engagement
- Acte de gratitude

Cours 14 – Intégration intérieure

- Reconnaître le chemin parcouru

- Poser une intention future
- Stabiliser sa posture

PARTIE V – Transmission symbolique

Cours 15 – Définition de la transmission

- Transmission horizontale
- Transmission intergénérationnelle
- Responsabilité morale

Cours 16 – Cadre éthique de la transmission

- Ne pas se proclamer guide absolu
- Respect du rythme d'autrui
- Limitation de l'emprise

Cours 17 – Continuité d'étude

- Importance de la formation permanente
- Lecture régulière
- Supervision possible