



Les jardins  
d'Espaladous

Centre écologique de ressourcement  
Institut d'enseignement des thérapies naturelles

## Les élixirs de cristaux

### Objectifs :

Découvrir la méthode ancestrale du soin par les pierres, méthode développée par Sainte-Hildegarde de Bingen, médecin renommé au XIIe siècle qui donnait la même valeur thérapeutique aux minéraux qu'aux plantes. Apprendre les principaux élixirs et leurs propriétés et savoir les conseiller sur une première approche.



**1 jour : 7 heures**

### Thèmes abordés :

- Historique de Sainte Hildegarde de Bingen : sa vie, son œuvre, son savoir intuitif, écologique et visionnaire, et son approche des pierres qui guérissent.
- Présentation des Elixirs Cristaux, de leur fabrication, de leurs applications dans la vie quotidienne et leur posologie.
- Etude détaillée des principaux Elixirs Cristaux et de leurs indications.

Complémentarité Elixirs Cristaux et Fleurs de Bach

Quizz et bilan de la journée

**Capacités développées :** A l'issue de la formation le stagiaire sera capable d'identifier une quinzaine d'élixirs, de savoir les conseiller en magasin, cabinet et dans leur utilisation au quotidien.

### Public concerné :

Conseiller de vente, responsable de rayon, responsable magasin, thérapeute, autre public

### Pré-requis :

aucun

### Méthodes et supports pédagogiques :

Apport théoriques, exercices individuels, études de cas pratique, test d'évaluation, attestation de stage

### Formateur :

Nathalie LAJONC – Enseignante à l'Ecole Lyonnaise de Plantes Médicinales, Elle est l'auteur d'ouvrages pratiques sur les soins naturels et les Fleurs de Bach chez Albin Michel.