



# LES ATELIERS D'HERBORISTERIE FAMILIALE À LA FERME « UN JARDIN SAUVAGE »

- 2027 -

## PRÉSENTATION DE LA FERME

[Page 5](#)

## PRÉSENTATION DU FORMATEUR

[Page 7](#)

## HERBORISTERIE FAMILIALE 9 ATELIERS EN 2027 À KERGRIST (MORBIHAN)

Le but de ces ateliers sera de vous faire **découvrir les plantes et leurs effets**, de vous présenter **leur lien avec le corps humain et les maux du quotidien** et surtout de vous rendre **capable de confectionner des préparations simples, naturelles et efficaces**. Après chaque temps de pratique, vous repartez avec la préparation que vous aurez élaborée, en ayant en tête le savoir-faire indispensable issu des années de pratique professionnelle de Sacha.

Chaque atelier s'articulera autour d'une thématique précise illustrée par un type de préparation (à l'exception de l'atelier « alimentation et santé »). En avril, mai, juin et septembre, pour celles et ceux qui le souhaitent et si la météo le permet, une balade botanique est proposée l'après-midi et/ou un atelier sur la culture des plantes, et ce sans supplément.



- éliminer les toxines qui s'accumulent - savoir confectionner une tisane : le 6 février
- pour une digestion confortable et efficace - les teintures mères : le 27 février
- bien vieillir après 40 ans - les préparations à base de bourgeons : le 20 mars
- le système hormonal (partie 1) - huiles essentielles et hydrolats : le 10 avril  
suivi l'après-midi d'une balade botanique et d'un atelier sur les semis
- le système hormonal (partie 2) - les macérats huileux : le 22 mai  
suivi l'après-midi d'une balade botanique et d'un atelier sur les plantations et le bouturage herbacé

- alimentation et santé - le 12 juin  
suivi l'après-midi d'une balade botanique et d'un atelier sur le séchage des plantes
- le système locomoteur : os, muscles et articulations - les cataplasmes : le 25 septembre  
suivi l'après-midi d'une balade botanique et d'un atelier sur le bouturage semi-ligneux
- renforcer son système immunitaire en vue de l'hiver - vinaigres médicinaux : le 23 octobre
- les maux de l'hiver et le système respiratoire - les sirops : le 13 novembre



Après la présentation du fonctionnement du corps humain à la lumière de la thématique choisie, nous irons à la découverte des plantes et des habitudes à suivre en termes d'hygiène de vie. Nous passerons ensuite à la pratique lors de séances chaque fois différentes : confection de macérats huileux, de baumes, de tisanes, de sirops, de vinaigres aux plantes médicinales, etc. Vous rentrerez alors chez vous avec votre préparation... et les connaissances pour faire vous-même à la maison !

Les ateliers du matin se dérouleront en petit groupe de 8 personnes maximum afin de favoriser les échanges et l'apprentissage, et ce de 8h30 à 12h30. Les participant.e.s qui souhaitent assister aux temps proposés l'après-midi pourront déjeuner sur place (format auberge espagnole).

## TARIFS, RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

Aucun prérequis n'est demandé.

Il est possible de **s'inscrire à un seul atelier ou à plusieurs**. Le tarif est de 40€ l'atelier, avec une réduction en s'inscrivant au pack 5 ateliers (180€ au lieu de 200€) ou au pack 9 ateliers (310€ au lieu de 360€).

Les inscriptions ne sont validées qu'à encaissement du règlement, à faire par chèque à l'ordre de Sacha Guégan et à envoyer au 29 Kergal 56300 Kergrist.

Une annulation d'inscription à un atelier hors pack plus de 15 jours avant la journée de formation donnera lieu au remboursement de la somme versée.

Une absence lors de l'atelier ne donnera lieu à aucun remboursement sauf cas de force majeure dûment justifié.

Pour les packs : les ateliers non utilisés à fin 2027 ne sauraient être remboursés ou faire l'objet d'un report sur 2028.

En cas d'annulation d'un atelier du fait du formateur, le choix sera donné entre une autre date ou le remboursement intégral de la somme versée pour le dit atelier.



## MODALITÉS PRATIQUES

L'intégralité des **supports du cours théorique** ainsi que des **documents complémentaires** seront **mis à disposition** des participant.e.s sur un disque partagé.

Des ouvrages seront aussi disponibles sur le lieu de formation, ce qui laissera le temps de les feuilleter pendant la pause ou en fin d'atelier.

# Un jardin sauvage

## UNE MICRO-FERME EN PERMACULTURE

Le site « **Un jardin sauvage** » est né en 2020 **au cœur de la Bretagne** à Kergrist dans le Morbihan. Sacha Guégan veut alors créer une micro-ferme bio destinée à la culture et à la cueillette sauvage de **plantes aromatiques et médicinales**. Leurs vertus pour la santé ne demandent en effet qu'à être mises en valeur et la palette de saveurs qu'elles offrent est infinie ! C'est aussi l'occasion de se plonger dans **le monde riche et merveilleux du végétal** en confectionnant des préparations pour les gourmand.e.s et pour les personnes attachées à une santé naturelle. Vinaigres, huiles et sels aux plantes, apéritifs, sirops, tisanes, baumes, la gamme s'enrichit chaque année au gré des nouvelles plantes, des idées... et des essais parfois surprenants mais souvent couronnés de succès.



Ce sont donc **plus de 60 plantes cultivées ou sauvages** qui sont entourées de soins attentionnés sur la ferme ; **sans aucune machine et exclusivement à la main**, les travaux des champs se succèdent au rythme des saisons, le site se parant chaque année de couleurs et de parfums qui enchantent celles et ceux qui ont l'occasion d'y travailler ou de s'y promener. La douceur de la guimauve, la floraison éphémère des roses et des bleuets, l'or du millepertuis se marient aux senteurs de lavande, de marjolaine, de reine des prés et de tant d'autres qui nous accueillent si généreusement !



Cette diversité végétale est encore enrichie par d'autres plantes plus familières : on trouve en effet au Jardin sauvage **un potager qui offre une alimentation saine et variée** à celles et ceux qui viennent sur le site. Salades, carottes, tomates, pois, choux, pommes de terre et autres légumes familiers en côtoient d'autres tout aussi savoureux mais moins connus : poire de terre, chou Daubenton, ail

vivace, capucine tubéreuse, etc viennent enrichir la palette des possibles en cuisine... pour le plus grand plaisir des papilles !

Et bien sûr, cette symphonie végétale ne se limite pas aux plantes cultivées. Car dès le début, le site est **un écrin pour la biodiversité** grâce à la diversité de biotopes qu'il présente naturellement. Les haies y sont nombreuses, les essences qui les constituent variées : chênes, châtaigniers, merisiers, néfliers, aubépines, charmes, érables, houx, saules et autres sureaux abritent une riche faune sauvage qui y trouve une nourriture abondante. Ces haies bordent des espaces variés qui abritent autant de communautés différentes : une zone humide, une rivière et un petit ruisseau, un verger, un petit bois et des espaces de prairie. **Une vraie mosaïque de milieux** parfaite pour **accueillir une faune et une flore riches**, passionnantes à observer.



**Les belles rencontres** sont d'ailleurs fréquentes quand on est dehors à travailler la terre ou à récolter les cultures : les magnifiques mésanges bleues, chardonnerets élégants et geais des chênes avec tous leurs autres compagnons à plumes qui nous offrent leurs jolis chants, les écureuils qui courent de branche en branche, les blaireaux qui vaquent le soir à leurs occupations, les renards et les belettes qui chassent les mulots,... Cette richesse est non seulement un atout pour la ferme mais aussi une de ses raisons d'être : chaque année, des arbres supplémentaires sont plantés et d'autres habitats pour la micro-faune sont aménagés de façon à ce que tous ces habitants se sentent encore plus chez eux.



La micro-ferme « **Un jardin sauvage** » et tous ses habitant.e.s à plumes et à poils seront ravi.e.s de vous accueillir et de vous faire découvrir les produits qui sont **confectionnés sur place avec le plus grand soin et avec beaucoup d'amour**, ainsi que les pratiques mises en œuvre pour vous permettre d'avancer dans votre propre démarche.

Car la ferme est aussi **un lieu privilégié de transmission** : la richesse du lieu et des techniques utilisées, la longue expérience de Sacha Guégan sont autant de précieux supports pour comprendre, essayer et pratiquer lors des formations en jardinage et en herboristerie familiale.

# Un jardin sauvage

## FERME BRETONNE, PAYSANNE ET ARTISANALE

## SACHA, CRÉATEUR DE LA FERME

**Passionné par le monde du Vivant et plus particulièrement par le monde végétal**, je me suis formé progressivement... Il y a tant à apprendre !

Tout a vraiment commencé en 2007 lors d'une balade en forêt pendant laquelle je photographiais les jolies fleurs qui pointaient le bout de leur nez au printemps. Elles étaient blanches, magnifiques et étrangement, elles sentaient l'ail ! Je venais de découvrir l'ail des ours... et **j'ai basculé** : j'ai fini par quitter le monde de l'industrie (j'avais travaillé jusqu'alors pour des grands groupes industriels : Michelin, Vallourec, Alstom) pour rejoindre **la permaculture, le maraîchage et les plantes aromatiques et médicinales**. Cela ne s'est bien sûr pas fait en un jour mais sur plusieurs années, le temps d'apprendre (beaucoup), d'expérimenter (encore plus !), de changer de voie professionnelle, de m'installer à mon compte en accompagnement de projets permacoles puis de créer ma propre micro-ferme. Mais rentrons un peu plus dans les détails...

Après cette rencontre quasi initiatique avec l'ail des ours donc, j'ai bien sûr continué à m'intéresser à la flore sauvage, passion qui m'habitera toujours, et en parallèle j'ai pu reprendre **un jardin potager**. De fil en aiguille, j'ai découvert la permaculture (bien plus vaste que le seul jardinage) et après plusieurs stages courts, j'ai décidé de suivre une année de formation dans le cursus officiel. J'ai ainsi obtenu le BPREA (Brevet Professionnel Responsable d'Exploitation Agricole) mais surtout j'ai rejoint l'équipe de **la ferme du Bec Hellouin** en Normandie. Cette ferme et ses **travaux de recherche avec l'INRAE et AgroParisTech** ont fait date : sur plusieurs années, le relevé méticuleux et l'analyse précise des cultures et des techniques employées a permis de démontrer que l'on pouvait produire beaucoup, sur petite surface, en travaillant presque exclusivement à la main. Du fait de mon cursus antérieur, j'ai eu la chance d'être largement impliqué dans cette étude : je recueillais les données, je les analysais et je rédigeais les rapports scientifiques.



Renseignements, inscription : [sacha@unjardinsauvage.bzh](mailto:sacha@unjardinsauvage.bzh) Tél : 07 83 29 58 69

En parallèle, je faisais partie de **l'équipe de formateurs et formatrices de la ferme**, car la ferme avait à cœur de diffuser les enseignements tirés du programme de recherche. Ainsi, **pendant 5 années, j'ai partagé mon expérience aussi bien théorique que pratique** à plusieurs centaines de participant.e.s lors de formations, sur des durées allant de quelques jours à une année complète sur site : jardinage, maraîchage, forêt jardin,...

J'étais également sollicité pour animer des formations sur d'autres sites et pour accompagner des **projets d'aménagement de site en permaculture**, souvent avec une forte dimension agricole (maraîchage, forêt jardin, plantes aromatiques et médicinales, petit élevage,...). J'ai ainsi pu approfondir mon expérience au contact de projets très différents, dans des milieux et des régions très variées (Belgique, Vendée, Île de France, Ardèche, Sud de la France,...). Et le constat était souvent le même : les projet manquaient cruellement de méthode et se heurtaient souvent aux mêmes écueils, ce qui m'a conduit à écrire **un livre pour partager ma propre méthodologie d'élaboration de projet en permaculture et pour mettre en évidence les pièges les plus courants**.



Pendant cette période, j'ai également décidé de « creuser » un domaine du monde végétal que je n'avais fait qu'effleurer jusqu'ici : les propriétés médicinales des plantes. Je me suis alors lancé dans **un parcours dont j'étais loin de soupçonner qu'il allait changer ma vie** : [le cursus d'herboristerie sur 2 ans](#) dispensé par l'[Association pour le Renouveau de l'Herboristerie](#), réputée pour son sérieux avec ses presque 40 années d'activité.



**Et ce fut à nouveau une rencontre...** Rencontre avec une multitude et une diversité de plantes toutes plus merveilleuses les unes que les autres, rencontre avec leurs biotopes, rencontre avec leurs propriétés complexes, riches, si utiles et pourtant en partie oubliées. Les plantes « de bonne femme », appellation péjorative soit disant issue du latin *bona fama*. Quelle erreur ! *Bona fama* signifie « de bonne réputation » (le mot latin *fama* a d'ailleurs donné en français « fameux »...). Et ce n'est pas un hasard si de nombreux médicaments reprennent les principes actifs que l'on retrouve dans ces plantes.

Une belle rencontre donc, encore une avec le monde végétal, rencontre qui a eu à nouveau une suite heureuse : je décidais de me lancer et de créer **la micro-ferme « Un jardin sauvage »**, dédiée aux plantes médicinales mais aussi aux plantes aromatiques. Car celles et ceux qui me connaissent le savent : je suis un grand gourmand, et il me semblait tout naturel de mettre aussi en valeur les saveurs de ces plantes. Merci à elles pour tout ce qu'elles nous offrent !

