



**Vous présente un extrait de
sa formation sur**

L'Art du Thé *& de la Tisane*

Du débutant passionné à l'animateur confirmé

Cet extrait ne présente qu'une partie des modules.

***La formation complète contient des contenus plus
approfondis, des recettes supplémentaires et des
exercices pratiques.***

Bienvenue dans cette formation

Avant de commencer, quelques mots...



Bienvenue dans cet espace dédié à l'art du thé et des tisanes. Ici, nous allons prendre le temps de ralentir, d'observer, de sentir... et de renouer avec la richesse du végétal.



Je m'appelle Audrey, je suis créatrice d'infusions et j'ai fondé *Chuchotements de Fleurs* en janvier 2022, portée par une profonde passion pour les plantes et leurs bienfaits. Ce qui m'anime au quotidien, c'est autant de créer que de transmettre, avec simplicité et authenticité.

Au fil de cette formation, je vous accompagne pas à pas pour découvrir les plantes, comprendre leurs subtilités et apprendre à créer vos propres mélanges, en toute confiance. Vous y trouverez des bases solides, des connaissances accessibles, mais aussi une approche sensible, intuitive et vivante.

Que vous soyez ici par curiosité, par passion, ou avec l'envie de transmettre à votre tour, cette formation est une invitation à explorer, expérimenter... et laisser les plantes vous guider.

À qui s'adresse cette formation ?

 Pour les débutants	 Pour les amateurs
Grands débutants	Amateurs éclairés
Vous n'avez jamais préparé de tisane « consciemment ».	Vous pratiquez déjà mais manquez de bases théoriques.
Vous souhaitez comprendre la différence entre thé et tisane.	Vous voulez explorer de nouvelles plantes et recettes.
Vous voulez créer vos propres mélanges en toute sécurité.	Vous souhaitez approfondir la dimension rituelle.

 Pour les animateurs	 Pour tout le monde
Animateurs & formateurs	Pour tous
Vous animez des ateliers bien-être.	Cette formation s'adapte à votre rythme.
Vous cherchez des supports pédagogiques clés en main.	Chaque module est indépendant et peut être abordé seul.
Vous souhaitez enrichir votre pratique professionnelle.	Théorie + pratique + ressources à garder.

Ce que vous allez apprendre

- Les bases botaniques : différencier thé, tisane, infusion, décoction
- Les familles de thé et les grandes plantes médicinales
- Le matériel adapté et les gestes essentiels
- Les méthodes de préparation selon chaque plante
- 25 plantes détaillées avec fiches complètes
- 40+ recettes thématiques avec dosages précis
- Les rituels de dégustation et la pleine conscience
- La création de vos propres mélanges personnalisés



Comment utiliser cette formation ?

Chaque module peut être abordé de façon autonome. Pour les débutants, nous recommandons de suivre l'ordre des modules. Les animateurs trouveront dans chaque module des exercices de groupe directement utilisables en atelier.



Création d'un mélange personnalisé

Introduction à l'univers du thé et de la tisane



Les fondamentaux pour bien commencer

Objectifs pédagogiques

- Comprendre la différence entre thé, tisane, infusion et décoction
- Connaître les grandes familles de thés et tisanes
- Identifier les bienfaits principaux des infusions
- Poser les bases de votre pratique personnelle

Thé ou tisane : quelle différence ?

Beaucoup utilisent les deux termes indistinctement, pourtant ils désignent deux réalités bien différentes.

 Le THÉ	 La TISANE
Issu du <i>Camellia sinensis</i> (théier)	Toutes les plantes en dehors des théiers
Contient naturellement de la théine (caféine)	Généralement sans théine (sauf maté, guayusa)
Familles codifiées : vert, blanc, noir, oolong, pu-erh...	Liberté infinie de mélanges et de créations
Tradition asiatique millénaire	Tradition universelle, toutes cultures confondues
Goût et couleur variables selon oxydation	Aussi appelé « herbal tea » en anglais
Peut se préparer en infusion simple ou gong fu cha	Peut se préparer en infusion (feuilles/fleurs) ou en décoction (racines)

Infusion ou décoction ?

Ce sont deux méthodes de préparation distinctes qui s'appliquent à des parties différentes de la plante :

L'INFUSION	La DÉCOCTION
Parties délicates : fleurs, feuilles, tiges fines	Parties dures : racines, écorces, graines
On verse l'eau frémissante sur les plantes	On fait bouillir les plantes dans l'eau
Temps : 3 à 10 minutes	Temps : 10 à 20 minutes
Convient au thé et à la plupart des tisanes	Convient au gingembre, cannelle, réglisse...

Les plantes incontournables

25 fiches plantes pour débuter et s'épanouir

Objectifs pédagogiques

- Connaître les 25 plantes principales utilisées en tisanes et infusions
- Identifier leurs goûts, bienfaits et modes de préparation
- Connaître les contre-indications essentielles pour une pratique sécurisée
- Savoir associer les plantes selon leurs profils aromatiques et leurs effets



Note importante sur les bienfaits

Les bienfaits indiqués dans ce module sont donnés à titre informatif et ne représentent pas la totalité des effets de chaque plante. En cas de doute, de grossesse, d'allaitement, de traitement médical ou pour les enfants, consultez toujours un professionnel de santé. Référence officielle : www.anses.fr

Vos 3 premières plantes :



Camomille matricaire

Partie utilisée : Fleurs (capitules)

Goût : Doux, floral, légèrement pomme

Bienfaits : Apaisante, digestive, relaxante, spasmolytique. Favorise un sommeil de qualité.

Idée de mélange : *Camomille + tilleul + lavande*

Conseil : Infusion 5–7 min à 85 °C. Couvrir impérativement.

⚠ Déconseillée aux personnes allergiques aux astéracées.



Verveine citronnée

Partie utilisée : Feuilles

Goût : Citronné, frais, délicat

Bienfaits : Calme l'esprit, facilite la digestion, anti-stress doux, relaxante musculaire.

Idée de mélange : *Verveine + hibiscus + pétales de rose*

Conseil : Infusion 5–7 min à 80 °C. S'infuse aussi à froid (12h) — résultat exquis !



Menthe poivrée

Partie utilisée : Feuilles

Goût : Frais, intense, mentholé

Bienfaits : Digestive, tonique, rafraîchissante, apaise les maux de tête.

Idée de mélange : *Menthe + réglisse + citronnelle*

Conseil : Infusion 5 min à 85 °C. Ne jamais dépasser 7 min.

⚠ Déconseillée aux femmes enceintes, allaitantes et enfants < 6 ans. Déconseillée en cas d'hypertension, reflux gastro-oesophagien. Déconseillée si allergie aux menthols.

Création de mélanges

L'art de composer ses propres recettes

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les principes d'harmonie des saveurs et des bienfaits
- Maîtriser la structure d'un mélange réussi
- Créer ses propres recettes pour différents objectifs : détente, énergie, digestion, gourmandise, soin

Les principes de composition d'un mélange

La structure en 3 niveaux

- Plante principale (50–60%) : c'est la dominante aromatique et l'effet principal.
- Plantes d'harmonie (20–30% chacune) : elles complètent et équilibrent la principale.
- Plante d'accent (5–10%, optionnel) : une touche épicée, florale ou colorée pour sublimer.

L'art du rituel de préparation

L'infusion n'est pas seulement une technique, c'est une expérience sensorielle et symbolique. Voici un rituel simple en 5 étapes :

1. Choisir ses plantes en conscience
2. Préparer le matériel avec soin
3. Chauffer l'eau en pleine présence
4. Infuser avec attention
5. Servir et déguster lentement — tenez la tasse à deux mains, fermez les yeux, respirez les arômes avant de goûter.

Votre première idée recette :

Détente et apaisement

Douceur du soir

Camomille matricaire 1cc + Tilleul 3 bractées + Lavande 1 pincée

Infusion douce pour apaiser le mental et préparer le corps au repos. Infuser 7 min à 85 °C.

Et après...

Qu'allez-vous trouver dans la formation complète ?

Dans la formation complète, vous découvrirez :

25 plantes détaillées
40+ recettes de tisanes
Les dosages précis
Des rituels bien-être

Comment créer VOS propres mélanges

& Des conseils pour animer vos propres ateliers tisanes

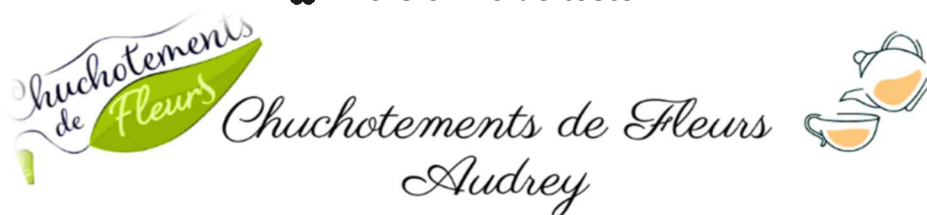
La formation contient :

Plus de 40 pages
9 Modules
Des bonus

Et pour aller encore plus loin retrouvez

17 fiches pédagogiques supplémentaires ...

✿ Alors envie de tester ?



Herbaliste & créatrice bien-être
Eecke (FR - 59)

"Créations végétales pour le corps, le cœur et l'âme"

 www.chuchotementsdefleurs.fr 
07 52 04 16 68

Une version pour enfant est en préparation ... chuut c'est un secret !

Extrait de L'Art du Thé & de la Tisane — par Audrey de Chuchotements de Fleurs