



DES SORTIES ET ATELIERS AUTOUR DES PLANTES...

...C'est la nature qui a raison...

*...Pour s'offrir un temps de pause,
Renouer avec des gestes simples,
Se reconnecter à l'essentiel,
Réexplorer nos sens, nos sensations...*

AVRIL à
OCTOBRE
2017

LE PROGRAMME



Samedi 8 avril De 9h30 à 14h00 (avec repas) « Cuisine sauvage : salades et pestos »

Au printemps, sur les talus, dans la prairie ou même au potager, les plantes sauvages comestibles sont partout ! Après l'hiver, elles regorgent de bienfaits pour notre santé. Nous apprendrons à les reconnaître et préparerons ensemble notre repas du midi. Tarif : 30 euros + 6 euros le repas

Samedi 20 mai De 14h00 à 17h00 « Atelier sensoriel et les boissons à faire soi-même »

A travers nos sens, nous irons à la découverte des plantes de mai, nous découvrirons et fabriquerons diverses boissons à base de fleurs, de feuilles. Et nous confectionnerons ensuite un délicieux goûter ! Tarif : 30 euros (y compris goûter)

Samedi 17 juin De 15h00 à 17h00 « Cueillir et sécher soi-même »

Lors de cet atelier, je vous transmettrai les bases du « bien cueillir » et les méthodes de séchage de plantes à la maison, avant d'aborder leur préparation : infusion, décoction, macération..., quelles sont les différences ? Tarif : 20 euros (y compris collation)

Samedi 24 juin De 14h00 à 17h00 « Les Plantes de la Saint-Jean »

L'été est là, le soleil est à son apogée et communique aux plantes toute son énergie. Traditionnellement, les plantes étaient cueillies à la Saint-Jean pour leurs bienfaits protecteurs, médicinaux... A partir de nos récoltes, nous fabriquerons une huile de massage et un baume. Vous repartirez avec vos fabrications. Tarif : 30 euros (y compris matériel et collation)

Samedi 16 septembre De 14h30 à 17h00 « Les plantes au fil de l'eau »

Sur la Mayenne en canoë, nous nous laisserons glisser sur l'eau, observerons le paysage et irons à la rencontre des plantes des rives, de leurs vertus et usages : arbres, lianes, herbacées.

Sortie détente, nous prendrons le temps d'aller de rive en rive ; le parcours sera d'1km environ.

Tarif : 30 euros (y compris la location du canoë) – Départ : Base nautique Anjou Sport Nature de la Jaille-Yvon

Samedi 21 octobre De 14h00 à 17h00 « Baies et racines, fabrication d'un baume »

A cette saison, la Nature est encore pleine de ressources : fruits sauvages et racines gorgées de bienfaits avant l'hiver.

L'atelier se ponctuera d'une balade de reconnaissance, avec une explication des usages et vertus des plantes et de la fabrication d'un baume à la racine de Consoude. Vous repartirez avec votre fabrication. Tarif : 30 euros (y compris matériel et collation)



INSCRIPTION SUR RESERVATION par mail ou téléphone

Nature et Simples – Noëlle Piquet, Productrice-cueilleuse de plantes médicinales et aromatiques en agriculture biologique
La Meltière – 49220 La Jaille Yvon - tél : 02.53.20.75.30 - naturesimples@orange.fr, <https://www.facebook.com/natureetsimples/>

Public : niveau débutant. Les groupes seront limités à 8-10 personnes par sortie.

Tarif : 20 ou 30 euros la sortie- atelier / Forfaits possibles : 3 sorties : 80 euros / 4 sorties : 100 euros / 5 sorties : 125 euros