



Frédérique DEROCHÉ,
animatrice nature de l'association
formée en herboristerie (Ecole Bretonne
d'Herboristerie CAP SANTE),
pratiquienne en médiations artistiques
et gestalt-thérapie.



Catherine RIVIERE,
sage-femme retraitée,
sophrologue, formée au massage bien-être

Lieu

Kermoban - 56250 LA VRAIE-CROIX

Hébergement :

nous pourrons vous donner des adresses.



ASSOCIATION

DES GRAINES ET DES BROUETTES

Kermoban 56250 LA VRAIE-CROIX

Tél. 02 97 68 32 28 ou 06 01 76 10 72

desgrainesetdesbrouettes@gmail.com

www.desgrainesetdesbrouettes.fr

des graines et des brouettes



offrir, s'offrir, se faire offrir...

2 journées pour SE RESSOURCER ACCUEILLIR le PRINTEMPS

**30 et 31
mars 2019**

De 9 h 30 à 19 h à La Vraie-Croix - 56





Alliaire



Ail d'ours

BULLETIN

D'INSCRIPTION



Se relier à
l'énergie
du printemps

Aiguille de pin et bourgeon

L'association Des Graines et des Brouettes a été créée en 2012 à La Vraie Croix. **Elle propose de développer sa connaissance du milieu et sa sensibilité à la nature** grâce à un partage de savoirs autour du monde végétal en conjuguant différentes approches. Frédérique et Catherine sont curieuses ... de Nature !

Elles vous proposent de prendre le temps, pendant deux journées, d'accueillir le printemps qui se déploie, de se relier à l'énergie de la saison au cours de balades, avec une alimentation vivante et des ateliers « plantes sauvages ». Vous pourrez ainsi découvrir ou redécouvrir les plantes nourricières ou guérisseuses, leurs saveurs et leurs bienfaits en élaborant des préparations culinaires et régénérantes. Des pratiques de sophrologie simples et réalisables par chacun(e) accompagneront ces deux journées afin d'éveiller vos sens et vos sensations.

Objectifs

- Découvrir les plantes au cours de balades botaniques et sensorielles ;
- Connaître et préparer des tisanes dépuratives ;
- Expérimenter les jus de légumes et de fruits ;
- Développer sa sensibilité à la nature ;
- Prendre soin de soi.

Contenu

- **Jus détox**, tisanes dépuratives et drainantes, bouillons de légumes ;
- **Balade** reconnaissance des plantes sauvages, cueillette et cuisine créative de saison (pestos, salades sauvages, graines germées...) ;
- **Gemmothérapie** : reconnaissance des bourgeons et réalisation de macérats de bourgeons ;
- Réalisation d'un **baume** avec plantes récoltées pendant le stage ;
- Selon la météo et la montée de sève, récolter la sève de bouleau ;
- **Marche** en conscience ;
- **Massage** sur chaise ;
- **Partage** autour des livres...



Tarif

190 € (possibilités d'échelonner le paiement - nous contacter)
(Arrhes : versement de 50€ à l'inscription)
Le prix comprend l'adhésion à l'association et les fournitures (documents, ingrédients, repas detox inclus...)
Réservation : **avant le 25 mars 2019**

STAGE PRINTEMPS 30 et 31 mars 2019

Horaires des 2 journées : 9h30-19h

Nom _____

Prénom _____

Adresse postale _____

Tél. _____

Mail _____

50€ d'arrhes à verser à l'ordre de l'association Des graines et des brouettes

- ☐ par chèque
☐ en espèces

LE PLANTAIN POUR UN PESTO LOCAL



Un petit bouquet de feuilles de plantain (20aine de feuille), 4 feuilles d'Ail des ours ou 1 gousse d'ail, 1 cuillère à soupe de noisettes en poudre, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de fromage de chèvre frais local, sel et poivre.
HACHEZ TOUS LES INGRÉDIENTS AU MIXEUR.