

A LA RENCONTRE DES ARBRES ET DES PLANTES SAUVAGES AU FIL DES SAISONS

HERBORISTERIE et CUISINE AVEC LES PLANTES

CYCLES D'ATELIERS MENSUELS D'OCTOBRE 2023 À JUILLET 2024
(JEUDI OU SAMEDI AU CHOIX)



Calendrier et thématiques des cycles (les dates et les thèmes peuvent être modifiés en fonction de la croissance des plantes, de la météo...)

Octobre	Jeudi 5 Samedi 14	Arbustes nourriciers et guérisseurs des bois Graines et fruits d'automne : reconnaissance sur le terrain, vertus, histoires et préparation avec des fruits de saison
Novembre	Jeudi 9 Samedi 18	Plantes stimulantes pour le système immunitaire avec l'arrivée de l'hiver (étude et préparation d'un remède avec des racines médicinales)
Décembre	Jeudi 14 Samedi 9	Atelier « baumes de consoude » (réalisation de 2 baumes à emporter pour offrir ou s'offrir / idée cadeau de Noël)
Janvier	Jeudi 25 Samedi 27	Atelier « plantes réchauffantes » : réalisation d'un baume de massage pour pieds et mains froides (zoom sur 3 plantes aux vertus réchauffantes)
Février	Jeudi 22 Samedi 24	Atelier « sève de bouleau » : rencontre avec le bouleau, méthodes de prélèvement, dégustation
Mars	Jeudi 14 Samedi 23	Initiation gemmothérapie (reconnaissance des stades de cueillettes des bourgeons + cueillettes + réalisation de macérats)
Avril	Jeudi 11 Samedi 20	Jeunes pousses, rosettes comestibles et plantes « aillées » (atelier de cuisine sauvage / repas inclus) + potions pour le jardin
Mai	Jeudi 16 Samedi 18	Plantes nourricières : ortie et compagnie (atelier de cuisine sauvage / repas inclus) + réalisation d'une boisson aux fleurs de sureau
Juin	Jeudi 13 Samedi 15	Plantes du solstice d'été : préparation d'un remède avec les plantes de la saison + reconnaissance de fleurs comestibles
Juillet	Jeudi 4 Samedi 6	Fabrication d'une teinture-mère antiseptique et cicatrisante

ATELIER herboristerie DÉCOUVERTE : déambulation au jardin à la découverte des plantes aux vertus nourricières et guérisseuses et préparation d'un baume au calendula

SAMEDI 23 SEPTEMBRE 2023 de 14h-17h

Tarif découverte : 30€ / vous repartez avec un baume au calendula
sur inscription (cf contact ci-dessous)

Durée des ateliers : 3h

14h-17h le jeudi ou 14h30-17h30 le samedi

Public : débutant.e ou déjà initié.e aux usages des plantes, curieux.se de découvrir de manière pratique et sensible la richesse du monde végétal.

Objectifs :

- Prendre du temps pour se relier au végétal, s'accorder au mouvement et à l'énergie de chaque saison.
- Transmettre, partager des connaissances et savoirs traditionnels sur les arbres et plantes sauvages et cultivées (savoirs traditionnels enrichis par les études récentes).
- Observer, reconnaître, cueillir des plantes aux vertus nourricières et guérisseuses et réaliser des remèdes pour le soin du corps et de l'âme (ateliers culinaires et préparations médicinales).

Les **ateliers d'herboristerie et de cuisine** sont proposés avec une **approche à la fois scientifique et sensible, intuitive et créative.**

Chaque atelier comprend une partie théorique associée à une sortie terrain ainsi qu'une préparation avec les plantes (vous emportez les remèdes que vous fabriquez).

Intervenante : Frédérique Pédron-Deroche, sensible à toute forme de vie végétale avec un goût prononcé pour la transmission et le partage autour des plantes et leurs trésors, formée en herboristerie, en formation avec le MABD (Mouvement de l'Agriculture Bio-Dynamique) pour approfondir l'approche sensible de la plante, animatrice nature au sein de l'association Des graines et des brouettes depuis 2014.

Tarif : 380 € (10 ateliers mensuels) ou 270 € (6 ateliers / 6 dates au choix sur l'année) / Participation à un atelier ponctuel : 50€

Lieu : principalement au 5 Kermoban 56250 La Vraie-Croix et aussi sur d'autres sites du Morbihan en fonction des thématiques des sorties et ateliers proposés.

Infos et inscriptions :

Association « Des graines et des brouettes »

Kermoban 56250 LA VRAIE-CROIX

Tél : 02 90 99 22 53 ou 06 01 76 10 72

desgrainesetdesbrouettes@gmail.com

www.desgrainesetdesbrouettes.fr

facebook : Des graines et des brouettes

n°SIRET : 79080365400017 / Agrément Jeunesse Education Populaire : n°AJP56

