

CALENDRIER SORTIES ET ATELIERS NATURE 1^{er} SEMESTRE 2016

1) Les « Sorties Nature » : plantes sauvages comestibles et médicinales

Pour chaque sortie : découverte des plantes sur le terrain + dégustation de tisanes et de préparation à base de plantes en fonction du thème + réalisation de jus de plantes (avec extracteur)

- Dimanche 6 mars : 14h30-17h Thème : savourer la vitalité des plantes du printemps
- Samedi 19 mars : 14h30-17h Thème : savourer la vitalité des plantes du printemps
- Dimanche 20 mars : 10h-12h30 Thème : soigner sa peau par les plantes dépuratives
- Lundi 28 mars : 14h30-17h Thème : les plantes diurétiques et dépuratives
- Dimanche 24 avril : 14h30-17h Thème : salades de printemps / pestos à base de plantes
- Dimanche 1^{er} mai : 14h30-17h Thème : améliorer son sommeil par les plantes
- Lundi 16 mai : 14h30-17h Thème : gérer son stress avec les plantes + allergies
- Dimanche 22 mai : 14h30-17h Thème : les plantes apéritives, digestives et calmantes
- Samedi 11 juin : 10h-12h30 Thème : les vertus anti-inflammatoires des plantes
- Samedi 18 juin : 15h-17h30 Thème : les plantes du solstice d'été + macération solaire

Lieu : Jardin de Kermoban à la Vraie-Croix ou communes proches selon les thèmes

Tarif : 12€ / personne (gratuit enfants de moins de 12 ans) / Groupe de 12 personnes maxi

2) Les « ateliers nature » pour les enfants de 3-6 ans au jardin de Kermoban à la Vraie-Croix avec approche pédagogique sensorielle et ludique (jouer, jardiner, créer avec la nature, chanter dans la nature...).

Les ateliers ont lieu **de 10h15 à 12h15 les 2^{èmes} mercredis de chaque mois (sauf en mai) :**

Mercredi 13 janvier	Mercredi 13 avril
Mercredi 10 février	Mercredi 25 mai
Mercredi 9 mars	Mercredi 8 juin

Tarif : 8€ (7€ si engagement sur 5 séances en 2016 / dates au choix / 35€ la carte de 5 ateliers)

Prévoir bottes

Vacances de février : mercredi 10 février (10h15-12h15) et mardi 16 février (14h30-16h30)
D'autres ateliers seront programmés au vacances du printemps pour les enfants.

3) « Ronde des saisons » pour les enfants de 3-9 ans : fêtes en lien avec les saisons

Fête de l'hiver mardi 22 décembre 2015 : appeler la lumière de l'hiver / élément feu

Fête du printemps mardi 5 avril 2016 : travailler la terre du printemps / élément terre

Fête de l'été samedi 2 juillet : faire chanter l'eau de l'été / élément eau

Horaires 10h30-16h30 (20€ ou 15€ si engagement sur 3 dates)

Inscription obligatoire pour tous les ateliers au 02 97 68 32 28 ou desgrainesetdesbrouettes@gmail.com

Association « Des graines et des brouettes » Kermoban 56250 la Vraie-Croix /

Tél : 02 97 68 32 28 ou desgrainesetdesbrouettes@gmail.com / SIRET : 790 803 654 00017