

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



des **graines**
et des **brouettes**

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 €

(Arrhes : versement de 50€ à l'inscription)
*Le prix comprend l'adhésion à l'association
 et les supports de cours remis au cours du
 stage.*

*Ne pas prévoir de repas (alimentation détox
 incluse).*

Réservation : **avant le 20 mars 2019**

Lieu

Kermoban - 56250 LA VRAIE-CROIX

Hébergement :

nous pourrons vous donner des adresses.

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 INGRÉ-
 DIENTS AU MIXEUR.



Se relier à
l'énergie
du printemps

Aiguille de pin et bourgeon

STAGE PRINTEMPS

30 et 31 mars 2019

Horaires des 2 journées : 9h30-19h

Nom _____

Prénom _____

Adresse postale _____

Tél. _____

Mail _____

Coordonnées obligatoires en cas de changement

Pièce à joindre

50€ d'Arrhes à l'ordre de :

Association Des graines et des brouettes

par chèque

en espèces (à cocher)

Fait à _____

le _____

Signature



des graines
et des brouettes



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



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

INFOS

INSCRIPTIONS



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

