

La Vraie-Croix - 56

# STAGE

Plantes sauvages

Sophro nature

Alimentation vivante

# NATURE

1, 2 et 3 juillet 2019

se ressourcer  
au coeur de l'été



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



Avec le solstice d'été, le soleil est à son apogée, la terre exhale les parfums, ses couleurs : l'organe de la saison est le cœur. Le cœur nous invite à trouver le juste rythme qui s'accordera avec l'énergie de l'été tout en gardant notre calme intérieur. Sur ce chemin, les plantes sont de précieuses auxiliaires. Les herbes de l'été nous livrent leurs secrets pour peu que nous allions à leur rencontre. Nous vous invitons à partir ensemble découvrir leurs histoires, leurs propriétés et leurs vertus, à réaliser une cuisine savoureuse et colorée ainsi que des boissons rafraîchissantes et bienfaitantes.

Nous prendrons un temps pour rendre hommage à la beauté de la nature toute entière qui s'offre à nous au cours de balades tour à tour joyeuses, méditatives et chantantes.

## Objectifs

- **Prendre soin de soi** et s'accorder au rythme, à l'énergie de l'**été**
- Découvrir les plantes nourricières et guérisseuses au cours de balades botaniques et sensorielles
- Préparer des boissons et des recettes avec les plantes de l'été
- Réaliser des remèdes avec les plantes

# Contenu

---



## Lundi 1<sup>er</sup> juillet (10h-20h)

- Préparation de tisanes et d'un kéfir
- Balade sensorielle à la rencontre des arbres et plantes sauvages

### DÉJEUNER FOURNI PAR L'ASSO

- Sortie reconnaissance, cueillettes de plantes sauvages et réalisation d'un « apéro sauvage »
- Fabrication d'un pain sans gluten
- Partage de l'« apéro-repas » préparé ensemble

## Mardi 2 juillet (10h-20h)

- Réveil corporel
- Fabrication de pain aux algues et cuisson
- Réalisation d'une teinture-mère de plantes

### DÉJEUNER FOURNI PAR L'ASSO

- Cuisine avec les plantes pour le repas de la soirée
- Veillée autour d'un feu (selon météo)

## Mercredi 3 juillet (10h-17h)

- Sortie nature sur un lieu surprise :  
approche sophro ludique

### ATELIER CULINAIRE ET PARTAGE DES METS

- Fabrication d'un macérat huileux de plantes
- Massage des pieds
- Expression / bilan

Au cours du stage, chaque participant(e) recevra un massage sur chaise.



Se relier à  
l'énergie  
de l'été

## STAGE ÉTÉ

### 1, 2 et 3 juillet 2019

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Adresse postale \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Tél. \_\_\_\_\_

Mail \_\_\_\_\_

PRIX : 270 € / 3 journées

*Possibilité d'échelonner le paiement : nous contacter.*

le 1<sup>er</sup> juillet : 95 €

ou les 1<sup>er</sup> et 2 juillet : 190 €

Arrhes : versement de 80 € à l'inscription à l'ordre  
de « Association Des graines et des brouettes »

*Le prix comprend l'adhésion à l'association et les  
fournitures (documents, ingrédients pour les repas  
du midi et soir (3 midis + les 2 premiers soirs).*

## Plantes sauvages

## Sophro nature

## Alimentation vivante

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 et seront heureuses de vous accueillir à Kermoban dans un cadre privilégié.



**Catherine RIVIERE,**  
*sage femme diplômée,  
sophrologue formée  
en massage bien-être.*

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

# Lieu

Kermoban - 56250 LA VRAIE-CROIX

*Hébergement :*

*possibilité de camper sur place.*



## 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](http://www.desgrainesetdesbrouettes.fr)

des graines et des brouettes

