

ATELIERS / PLANTES SAUVAGES / MÉDICINALES / COMESTIBLES

IDÉE
CADEAU



PROGRAMME
AUTOMNE
HIVER 2020/2021
MORBIHAN



www.desgrainesetdesbrouettes.fr

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 (scientifique, sensible et créative). Elle s'adresse à tous les publics, accueille des groupes au cœur d'un jardin mi-sauvage, mi-cultivé ou se déplace dans les structures, sur des événements "nature" (sorties découverte des arbres et plantes sauvages aux vertus nourricières et guérisseuses, cycles d'ateliers nature au fil des saisons, ateliers apéro "sauvage", créations de jardins pédagogiques dans les écoles, ateliers de peinture végétale - fabrication de pinceaux et d'une palette d'encres végétales..).



4
CYCLES
AU CHOIX

CYCLES D'ATELIERS MENSUELS

À la rencontre des arbres et plantes sauvages au fil des saisons

Cycles d'ateliers "découverte des arbres et plantes sauvages au fil des saisons"

- reconnaissance sur le terrain avec une approche sensorielle et des éléments de botanique,
- présentation des vertus des plantes nourricières et guérisseuses, ateliers pratiques (tisanes, préparations culinaires ou pour le soin).

un samedi par mois de 14h30 à 17h30
ou un lundi par mois de 14h à 17h

Cycle d'ateliers "portrait de plantes"

- étude approfondie d'une plante à l'honneur (arbre, arbuste ou herbacée) avec sortie sur le terrain pour

identification, histoire, vertus culinaires ou guérisseuses de la plante, sophro nature ou atelier pratique (cuisine, préparation pour le soin, peinture végétale ou croquis de plante).

un vendredi par mois de 10h à 13h

Cycle d'ateliers « arbres et arbustes guérisseurs », des amis silencieux et précieux

- balade en forêt, temps de ressentis avec les arbres, usages dans l'histoire et vertus guérisseuses (ateliers pratiques pour connaître les différentes parties des arbres utilisées en herboristerie).

un jeudi par mois de 14h à 17h

Tarifs - engagements : 10 dates 280€ / 6 dates 192€ / 3 dates 102€ / 1 atelier ponctuel : 38€
Dates et thématiques sur desgrainesetdesbrouettes.fr



NOUVEAU

EN OPTION POUR CHAQUE CYCLE

- **Ateliers thématiques autour de l'artisanat avec intervention d'animateurs spécialisés :**
 - > fabriquer un panier en osier : dimanche 22 / dimanche 29 novembre (journée au choix) avec Camille Pâtissier (Herbes folles)
 - > fabriquer une tasse en poterie : date à définir
 - > réaliser ses boutures : date à définir

*Tarifs et dates dès octobre 2020
sur desgrainesetdesbrouettes.fr*



- **Marche afghane (marche en conscience anti-stress et revitalisante) et vertus des plantes sauvages**

Temps alternés de marche afghane et découverte des plantes sauvages avec dégustation de pesto et tisane en fin d'atelier

- **À Sulniac**

Samedi 12 septembre de 9h30 à 13h (autres dates à venir)

Tarif : 40€

INTERVENANT-E-S :

*Frédérique Deroche (animatrice nature formée en herboristerie et cuisine avec les plantes)
Myriam Michel (formée en marche afghane et sylvothérapie)*

www.desgrainesetdesbrouettes.fr



DÉTOX

L'automne en 3D (Détente, Détox, Douceur)

JOURNÉES DÉTOX PLANTES, SOPHRO NATURE

Tisanes de saison (dépuratives et drainantes), détente corporelle (sophro nature et marche à la découverte des arbres et plantes sauvages aux multiples vertus avec sortie sur le terrain), alimentation vivante (jus de légumes et fruits de saison, graines germées, pestos avec plantes sauvages... repas inclus dans le tarif) et atelier pratique (réalisation d'un baume).

• **Jeudi 1^{er} octobre / lundi 5 octobre 2020 / 9h30 > 17h30 / À Kermoban à la Vraie-Croix**

Tarif : 80 € la journée (25€ d'arrhes à l'inscription) / 5 participant.e.s maximum

Le prix de la journée inclut le repas du midi, les tisanes et autres boissons, les préparations à base de plantes, les documents ainsi que l'adhésion annuelle à l'association (5€).

INTERVENANT·E·S :

Frédérique Deroche (animatrice nature formée en herboristerie, ingénieur horticole, praticienne en médiations artistiques) / Marine Biessy (sophrologue et énergéticienne, soin de l'Égypte ancienne)



DÉCOUVERTE

RÉHABILITER LA RONCE ET LE LIERRE

- **NOUVEAU** tout public

Rendez-vous pour découvrir les trésors et bienfaits de la ronce et du lierre (cycle de 4 ateliers en compagnie de 2 plantes "mal-aimées")

- > Un cycle pour réhabiliter des plantes souvent chargées d'idées reçues, observer sur un an l'évolution des plantes, découvrir les richesses de chacune à travers des ateliers pratiques (vannerie sauvage, préparations pour le soin, ateliers créatifs, culinaires...), anecdotes, histoires et jeux.

Démarrage mars-avril 2021

Tarifs et dates du cycle dès novembre 2020

sur desgrainesetdesbrouettes.fr



www.desgrainesetdesbrouettes.fr



IDÉES
CADEAUX



OFFREZ DU BIEN-ÊTRE

CONFECTIONNEZ UN CADEAU ORIGINAL

• Ateliers "baumes à la consoude ou au calendula" (repartez avec 2 baumes : 1 pour vous et 1 baume à offrir + la recette de fabrication du baume).

Le baume de consoude est un baume cicatrisant, régénérant des cellules de la peau et des os.

Le baume de calendula est apaisant pour la peau (démangeaisons, rougeurs, peau sèche, rugueuse, irritations, gerçures, crevasses, psoriasis, eczéma...).

Consoude : vendredi 4, samedi 5, dimanche 13, mercredi 16 décembre

Calendula : vendredi 20 novembre, jeudi 10, lundi 21 décembre

• À La Vraie-Croix / 14h30 à 17h30 / Tarif : 43€

BONS CADEAUX

• Atelier APÉRO SAUVAGE "cueillettes et cuisine de plantes sauvages" (printemps-été 2021)

Découverte de plantes sauvages comestibles et médicinales / Réalisation de recettes avec les plantes : pestos, gaspacho, houmous, boissons de saison.

• À La Vraie-Croix / 10h - 15h / Tarif : 47€
Dates à venir sur desgrainesetdesbrouettes.fr

• INVENTAIRE et APÉRO SAUVAGE

- 1 Repérage pour faire l'inventaire des plantes sauvages comestibles ou guérisseuses près de vous.
- 2 Réalisation de recettes et tisanes avec les plantes : pestos, gaspacho, beignets, boissons de saison... et partage de l'apéro préparé ensemble.

Tarifs sur devis.



**BONS
CADEAUX**

CUISINE / SOPHRO / SOIN / CRÉATIONS

Atelier CUEILLETES, CUISINE ET SOPHRO

Tisane de saison.

Reconnaissance des plantes sauvages comestibles et médicinales cueillette et cuisine avec les plantes (réalisation d'un menu complet).

Sophro nature en relation avec les plantes rencontrées.

• **À La Vraie-Croix / 10h - 17h**

Tarif : 68€ (6 participants maximum)

Atelier PRÉPARATION POUR LE SOIN

Préparation d'une tisane et sortie découverte des plantes aux vertus guérisseuses en lien avec la préparation pour le soin (macérat, baume, teinture...). Partage autour des livres.

Durée 3h / Tarif : 43€ (6 participants maximum)

Pendant les vacances scolaires

Atelier CRÉATIONS BUISSONNIÈRES

Reconnaissance d'essences (arbustes, arbres, plantes), fabrication de jouets, tressage en joncs, musique verte ou peinture végétale.

**Durée 2h30 / Tarifs : 35€ (duo adulte / enfant)
20€ par enfant (> 5 ans)**

www.desgrainesetdesbrouettes.fr



À DÉCOUVRIR...

AUTOMNE-HIVER

Vertus des graines aromatiques de la famille des apiacées (réalisation de tisanes et préparations culinaires avec ces graines - **6 novembre de 10h à 13h**)

Plantes réchauffantes et réalisation d'une huile de massage pour pieds et mains froides

18 décembre de 14h à 17h

• **À Kermoban - La Vraie-Croix / Tarif : 37€**

PRINTEMPS-ÉTÉ 2021

Fabrication de fusain suivi de croquis de plantes

Portraits de plantes du féminin

Quelques plantes des articulations

Stages de 2-3 jours "plantes et bien être" (*dates et programme à venir*)



Plus d'infos sur desgrainesetdesbrouettes.fr

ATELIERS / PLANTES SAUVAGES / MÉDICINALES / COMESTIBLES

IDÉE
CADEAU

INFOS ET RÉSERVATIONS



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



CONTACT : FRÉDÉRIQUE PEDRON-DEROCHÉ, ANIMATRICE NATURE DE L'ASSOCIATION DES GRAINES ET DES BROUETTES,
FORMÉE EN HERBORISTERIE ET MÉDIATIONS ARTISTIQUES AVEC DES OUTILS DE GESTALT-THÉRAPIE.