

ATELIERS / PLANTES SAUVAGES / MÉDICINALES / COMESTIBLES



PROGRAMME
AUTOMNE
HIVER 2019/2020
MORBIHAN



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, créative).

Elle s'adresse à tous les publics et se déplace dans les structures en fonction des projets (ex : créations de jardins pédagogiques dans les écoles, atelier de peinture végétale...)



Ateliers arbres et plantes sauvages

Reconnaissance des plantes nourricières et guérisseuses (éléments de botanique, approche sensorielle, vertus), réalisation de préparations à base de plantes (ex : tisanes, pestos, baume...).

Chaque séance comprendra une sortie terrain et un atelier pratique.

Lieu : Sarzeau (La Pépiterre)

- **Judi 26 septembre : 14h30-17h**
- **Judi 10 octobre : 14h30-17h**
- **Judi 14 novembre : 14h30-17h**
- **Judi 5 décembre : 14h30-17h**
- **Judi 20 février : 14h30-17h**

Tarif : 27 €/adulte (le tarif inclut les documents et les ingrédients pour les préparations) (si engagement sur le cycle de 5 séances : 115€).



Balade découverte et dégustations

Arzal (10 mn de Muzillac)



- **Jeudi 12 septembre : 10h- 12h30**
- **Jeudi 21 septembre : 15h- 17h30**

Tarif : 10€ (5€ moins de 14 ans)

Le Gorvello (10 mn de Vannes)



- **Mercredi 2 octobre : 10h-12h30**
- **Mercredi 23 octobre : 10h-12h30**

Dégustations au Petit Café dans la Prairie

Tarif : 10€ (5€ moins de 14 ans)

www.desgrainesetdesbrouettes.fr

Camors (5mn de Baud)

Balades « plantes sauvages »
au festival « Le cri du coquelicot »

- **Dimanche 6 octobre : 14h-16h**

(participation libre pour les balades)



Cueillettes et cuisine avec les plantes

Reconnaissance des plantes, cueillettes et réalisation de recettes puis partage des mets (pestos, houmous, tartes et salades avec plantes sauvages et fleurs comestibles, tisanes...).

**À La Vraie-Croix (Kermoban)
(20mn de Vannes)**

Mardi 1^{er} octobre : 10h-16h

Menu complet avec dessert

Prix : 43€/adulte +5 € adhésion annuelle à l'association).

À Saint-Nolff au jardin de curé

Dimanche 27 octobre lors du "Troc et plantes" : 10h-12h

Atelier apéro sauvage (cuisine avec les plantes sauvages)

Participation à partir de 5€

www.desgrainesetdesbrouettes.fr

1 ATELIER/MOIS



ATELIERS MENSUELS

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

Reconnaissance des plantes nourricières et guérisseuses (éléments de botanique, approche sensorielle, vertus), réalisation de préparations à base de plantes (ex : tisanes, pestos, baume...).

- **Pour le cycle découverte** : les plantes sauvages et médicinales seront abordées en fonction des saisons avec présentation d'une famille de plantes.
- **Pour le cycle approfondissement** : une plante sera mise à l'honneur chaque mois (avec éléments d'histoire, origine de la plante, utilisations en cuisine, au jardin ou pour le soin).

Programme détaillé sur www.desgrainesetdesbrouettes.fr

Pour les 2 cycles, une partie théorique associée à une sortie terrain et un atelier pratique (réalisation d'une préparation culinaire ou pour le soin).

Lieu : La Vraie-Croix (Kermoban)
(20mn de Vannes sur la route de Questembert)

- **CYCLE DÉCOUVERTE 2019-2020 :**
un samedi par mois de 14h30 à 18h
12/10, 16/11, 7/12, 18/01, 29/02, 14/03, 11/04, 2/05, 6/06, 18/07, 29/08, 12/09
- **CYCLE APPROFONDISSEMENT**
un vendredi par mois de 9h30 à 13h
18/10, 8/11, 13/12, 10/01, 14/02, 13/03, 10/04, 8/05, 12/06, 10/07, 14/08, 11/09

Tarif : 305€/12 ateliers (180€ le semestre ou 37€ à la séance).

Le tarif inclut les documents et les ingrédients pour les préparations ainsi que l'adhésion annuelle à l'association.

Séances découverte le samedi 12 octobre pour le cycle découverte et le vendredi 18 octobre pour le cycle approfondissement / tarif : 27€

STAGE

Accueillir l'automne

(plantes sauvages, alimentation détoxifiante, marche afghane, sophro nature)

2 JOURNÉES POUR PRENDRE SOIN DE SOI lundi 14 et mardi 15 octobre 2019 de 10h-17h

- **découverte des arbres et plantes sauvages** aux multiples vertus avec sortie sur le terrain et ateliers pratiques (cuisine créative, réalisation d'un baume) ;
- **alimentation saine** : jus de légumes et fruits de saison, pestos avec les plantes sauvages, graines germées, tisanes dépuratives...
- **marche afghane** : anti-stress et revitalisante ;
- **sophro nature**

Lieu : La Vraie-Croix (Kermoban) (20mn de Vannes)

www.desgrainesetdesbrouettes.fr

STAGE



Tarif : 140€ les 2 journées (30€ d'arrhes à verser à l'inscription à l'ordre de l'association « Des graines et des brouettes ») / possibilité de participer à une journée : 75€

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

INTERVENANTES

Frédérique Deroche : animatrice nature formée en herboristerie, ingénieur horticole, praticienne en médiations artistiques avec des outils de gestalt-thérapie

Myriam Michel : thérapeute Line-Quartz, animatrice marche afghane, conseil en nutrition

Catherine Rivière : formée en sophrologie

Contenu détaillé des journées sur le site www.desgrainesetdesbrouettes.fr

ATELIER CRÉATIF



Jouets buissonniers et tressage en joncs

Reconnaissance d'essences d'arbres et arbustes avec approche sensorielle et ludique + fabrication de jouets buissonniers et tressage en joncs

- **Mardi 22 octobre :** 14h30-16h30 à **La Vraie-Croix**
- **Mercredi 23 octobre :** 14h30-16h30 à **Sarzeau- La Pépiterre**

Tarif : 20 € le duo enfant/adulte (14€ adulte ou enfant seul).

ATELIER CRÉATIF



Créations insolites avec argile et nature

- **Mercredi 30 octobre :** 14h-16h à **Sarzeau**
- **Vendredi 21 février :** 14h30 à 16h30 à **La Vraie-Croix**
- **Mercredi 26 février :** 14h30-16h30 à **La Vraie-Croix**

Tarif : 18€ le duo parent-enfant ou 12€ enfant seul pour les dates qui ont lieu à La Vraie-Croix

Goûter partagé pour ceux qui le souhaitent après l'atelier (boisson offerte)

Apporter tablier, blouse ou tee-shirt pour se protéger.

NOËL

Baume de consoude
consoude, huile d'olive
HE lavande et géranium



Un cadeau de Noël original

Décembre 2019 : venez fabriquer VOTRE cadeau ! Ateliers « réalisation de baumes de consoude et de calendula » (vous 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 au calendula est indiqué contre les irritations de la peau, les gerçures et les crevasses ; il est apaisant pour le psoriasis ou l'eczéma, les brûlures ou les coups de soleils.

Tarif : 37€ (Vous repartez avec 2 baumes : 1 pour vous et un pour offrir) - Horaires : 14h30-17h30

À La Vraie-Croix (Kermoban) (20mn de Vannes)

vendredi 29 novembre (consoude), dimanche 8 décembre (calendula), jeudi 12 décembre (consoude), samedi 21 décembre (calendula)

À Sarzeau (La Pépiterre)

jeudi 28 novembre (consoude) et jeudi 5 décembre (consoude)

www.desgrainesetdesbrouettes.fr

BON CADEAU



Atelier cueillettes et cuisine de plantes sauvages

Offrez un bon cadeau pour découvrir les plantes sauvages comestibles et médicinales dans le jardin ou sur les chemins (reconnaissance à partir d'éléments de botanique et d'une approche sensorielle, utilisations culinaires et histoires de plantes).

Réalisation de recettes avec les plantes : pestos, gaspacho, beignets, boissons de saison... et partage du repas préparé ensemble.

Préparation pour le soin (à emporter).

- **Horaire : 10h-16h (saison printemps été 2020)**

Tarif : 47€ + 5€ d'adhésion annuelle à l'association

www.desgrainesetdesbrouettes.fr

BON CADEAU



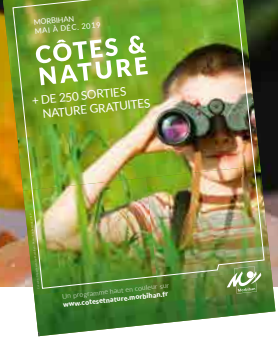
Atelier créations buissonnières

Bon cadeau pour adulte et/ou enfant : (reconnaissance de différentes essences d'arbustes, d'arbres et plantes sauvages, fabrication de jouets buissonniers, tressage...).

Possibilité de choisir une date à partir de 5 personnes et de personnaliser le bon cadeau.

- **Dates à venir (printemps-été 2020) sur le site www.desgrainesetdesbrouettes.fr**

GRATUIT



Au Guerno (5mn de Muzillac)

Balade « croque-plantes »

Découverte des plantes sauvages locales ponctuée de pauses croquis (dessin en pleine nature) suivi d'une dégustation de pestos de plantes.

- **Jeudi 12 septembre :** 14h
- **Samedi 12 octobre :** 10h

Gratuit sur inscriptions

Durée : 2h30

www.desgrainesetdesbrouettes.fr

Muzillac

Balade découverte des plantes sauvages

Reconnaissance des plantes nourricières ou guérisseuses, usages, suivie d'une dégustation de tisane et pesto.

- **Vendredi 20 septembre :** 17h
- **Vendredi 4 octobre :** 14h30

Gratuit sur inscriptions

Durée : 2h30

ATELIERS / PLANTES SAUVAGES / MÉDICINALES / COMESTIBLES

INFOS ET RESERVATIONS



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