

ATELIERS PLANTES SAUVAGES COMESTIBLES ET MÉDICINALES
ET ATELIERS NATURE CRÉATIFS FAMILLE

IDÉE
CADEAU



PROGRAMME
PRINTEMPS
ÉTÉ 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 et créative). Elle s'adresse à tous les publics et se déplace dans les structures, sur des événements en fonction des projets (ex. : créations de jardins pédagogiques dans les écoles, construction de cycle d'ateliers nature au fil des saisons, organisation d'un apéro « sauvage », animation d'ateliers de peinture végétale - fabrication de pinceaux et d'une palette d'encres végétales, animation de sorties découverte des arbres et plantes sauvages aux vertus nourricières et guérisseuses...).

www.desgrainesetdesbrouettes.fr



ATELIERS

ATELIERS DES CYCLES

À la rencontre des arbres et plantes sauvages aux vertus nourricières et guérisseuses

Un samedi par mois 14h30 > 18h ou un vendredi par mois 9h30 > 13h

- **Vendredi 13 mars : Le Plantain à l'honneur**
Atelier pratique : cuisine sauvage
- **Samedi 14 mars : Gemmothérapie**
Atelier pratique : macérat de bourgeons
- **Vendredi 10 ou 17 avril : L'Alliaire / Atelier pratique** : cuisine sauvage
- **Samedi 2 mai : Arbres et plantes calmantes du système nerveux / Atelier pratique** : cuisine avec les plantes sauvages du printemps
- **Vendredi 8 mai : L'Épiaire à l'honneur / Atelier pratique** : cuisine sauvage
- **Samedi 23 mai : L'ortie dans tous ses états**
Atelier pratique : cuisine (ortie et herbes sauvages)
- **Samedi 6 juin : Le sureau, vertus et recettes**
Atelier pratique : limonade ou sirop + kéfir
- **Vendredi 12 juin : La bourrache à l'honneur**
Atelier pratique : cuisine avec les fleurs
- **Vendredi 10 juillet : La reine des prés à l'honneur**
Atelier pratique : cueillette et séchage de plantes
- **Samedi 18 juillet : Fleurs comestibles / Atelier pratique** : cuisine avec les fleurs
- **Vendredi 14 août : L'achillée millefeuille / Atelier pratique** : teinture-mère
- **Samedi 29 août : Macération huileuse et teintures-mères / Atelier pratique** : fabrication d'une huile de massage



NOUVEAU

NOUVEAUTÉS 2020

- **Marche afghane et découverte des plantes sauvages** - co-animation avec Myriam Michel
www.sante-vitalite.net
Samedi 9 mai : 10h-17h (avec repas partagé)
+ une autre date en septembre
Tarif : 65€ / Lieu : communiqué à l'inscription
- **Bains de forêt et histoires d'arbres**
Dimanches 29 mars, 7 juin, 27 août : 10h-12h30
Tarif : 15€ / Lieu : communiqué à l'inscription
- **Plantes de la Saint Jean et teinture-mère**
Mercredi 24 juin : 16h-19h
Tarif : 27€ / Lieu : Kermoban
- **La trousse de secours au naturel pour partir en vacances**
Vendredi 3 juillet : 10h-14h30 (avec réalisation pratique et repas partagé)
Tarif : 37€ / Lieu : Kermoban
- **Les fleurs comestibles et macérats huileux (avec dégustation de recettes fleuries en fin d'ateliers)**
Lundi 20 juillet : 15h-18h30
Tarif : 37€ / Lieu : Kermoban
- **Fabrication d'un baume à partir de macérats huileux de l'été (vous repartez avec 2 baumes)**
Mardi 25 août : 10h-12h30
Tarif : 32 € / Lieu : Kermoban

www.desgrainesetdesbrouettes.fr



STAGES

S'accorder à l'énergie de la saison

SE RESSOURCER ET ACCUEILLIR LE PRINTEMPS AVEC LES PLANTES

Sorties reconnaissance des jeunes pousses du printemps et des plantes detox de saison (tisanes dépuratives), bain de forêt, alimentation vivante (cuisine avec les plantes sauvages, graines germées, jus de légumes, fruits et plantes sauvages), préparation d'un macérat de bourgeons...

• **Vendredis 20 et 27 mars 2020 : 10h à 14h30 / Lieu : Kermoban à la Vraie-Croix**

Tarif : 80€ les 2 dates (le repas du midi est inclus dans le prix du stage ainsi que les documents fournis).

SE RESSOURCER AU CŒUR DE L'ÉTÉ (plusieurs intervenant-e-s)

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, réaliser des remèdes, des boissons et des recettes avec les plantes de l'été...

Au cours du stage, chaque participant bénéficiera d'un accompagnement personnalisé de 2h.

• **Dimanche 12 - lundi 13 - mardi 14 juillet : 10h à 19h (avec possibilité d'hébergement)**



ATELIERS

APÉRO SAUVAGE

Réalisation d'un « apéro sauvage » à partir des cueillettes et préparation de recettes avec les plantes sauvages et des légumes de saison (éléments de botanique, approche sensorielle, usages culinaires et médicinaux, histoires de plantes) puis dégustations.

- **Au Jardin de Kermoban (La Vraie-Croix)**
Vendredi 1^{er} mai, jeudi 21 mai, samedi 13 juin, jeudi 13 août (à 10h)
- **Au Moulin de Lançay (Questembert)**
Lundi 1^{er} juin : 10h / mercredi 1^{er} juillet : 15h30 / Jeudi 9 juillet : 10h
Tarif : 40€ + adhésion annuelle à l'association Des graines et des brouettes
à partir de 5€ / Durée : 4h
- **Au Gorvello (en partenariat avec le Petit Café dans la Prairie)**
Mercredi 10 juin : 9h30 / Mercredi 24 juin : 9h30
Tarif : 35€ / Durée : 3h / Annulation si moins de 5 personnes inscrites.



www.desgrainesetdesbrouettes.fr



ATELIERS

DES HERBETTES À L'ASSIETTE

Cueillettes au jardin et sur les chemins, identification des plantes comestibles, découverte des propriétés des plantes (usages culinaires et médicinaux), atelier de cuisine créative avec les plantes sauvages et cultivées (pestos et autres recettes, jus de légumes et plantes sauvages, dessert fleuri) puis partage du repas préparé à partir des cueillettes (réalisation de tisanes tout au long de la journée). Préparation pour le soin avec les plantes (macération, vinaigre médicinal...).

- **Dimanche 24 mai : 10h-17h**
- **Vendredi 5 juin : 9h30-16h30**
- **Mardi 7 juillet : 10h-17h**
- **Lundi 10 août : 10h-17h**
- **Vendredi 14 août : 10h-17h**

Tarif : 62 € / adulte + adhésion annuelle à l'association (à partir de 5€)

Possibilité de préparer des recettes personnalisées sans gluten, sans lactose mais avec ingrédients issus de l'agriculture biologique et produits locaux (à l'inscription, signaler régime en cours).





**BALADES
DÉCOUVERTE**

BALADES DÉCOUVERTE

DES PLANTES SAUVAGES AUX MULTIPLES VERTUS ET DÉGUSTATIONS

Reconnaissance des plantes sauvages comestibles (éléments de botanique, approche sensible, histoires de plantes, vertus des plantes rencontrées) suivi d'une dégustation (tisanes et pestos).

• **Au jardin de Kermoban (La Vraie-Croix)**

Lundi 13 avril : 10h

Dimanche 17 mai : 10h

Mardi 30 juin : 10h

Dimanche 5 juillet : 16h

• **Au Moulin de Lançay (Questembert)**

Vendredi 3 juillet : 16h

Mercredi 5 août : 10h

• **Au Cosca (Arzal)**

Vendredi 17 avril : 15h

Mercredi 13 mai : 15h

Lundi 1^{er} juin : 16h

Jeudi 25 juin : 10h

• **Au Gorvello***

Mercredi 6 mai : 15h

Mercredi 13 mai : 10h

Mercredi 20 mai : 14h30

Vendredi 29 mai : 15h



www.desgrainesetdesbrouettes.fr

**en partenariat avec
le Petit Café dans la Prairie*

Durée : 2h30

*Tarif : 14 €/personne
(5€ de 10 à 16 ans)*

*Groupe de 15
personnes maxi*

*(annulation si moins
de 7 personnes)*



AUTRES RENDEZ-VOUS NATURE

SORTIES
NATURE

- **Sorties nature « Côtes et Nature »**

www.morbihan.fr



- > **Site de Pen Mur (Muzillac)**

Balades « Découverte de plantes sauvages aux multiples vertus »
(adultes-ados dès 12 ans)

- > **Site du Pré des Lots (au Guerno)**

Balades « Croque-plantes »
(croquis et découverte des plantes sauvages comestibles pour adultes-ados dès 12 ans)

- > **Parc de Keraveon (Erdeven)**

Atelier créatif (adultes-enfants)

- **Au Moulin Neuf (Rochefort-en-Terre)**

www.moulin-neuf-aventure.bzh



1992 2011, 2012
10 ans de réussite

- **À la Pépiterre (Sarzeau)**

www.golfedumorbihan.bzh/sarzeau/la-pepiterre

Plus d'infos et dates sur www.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-DEROCHE, ANIMATRICE NATURE DE L'ASSOCIATION DES GRAINES ET DES BROUETTES,
FORMÉE EN HERBORISTERIE ET MÉDIATIONS ARTISTIQUES AVEC DES OUTILS DE GESTALT-THÉRAPIE.