

STAGES « PLANTES et BIEN-ÊTRE »

CUEILLETES, CUISINE SAUVAGE,
SOIN AVEC LES PLANTES ET MASSAGE

12 au 14 juillet et 25 au 27 août 2023

LA VRAIE-CROIX (56250)

Objectifs du stage :

Identifier les plantes aux vertus nourricières

Cueillir les plantes comestibles et découvrir leurs vertus nutritionnelles



Cuisiner avec les plantes sauvages et cultivées (cuisine créative et intuitive) + fabrication de pain au kéfir.

Réaliser des préparations pour le soin avec les plantes (ex : baume, teinture-mère) et découvrir la technique de relaxation coréenne (massage habillé au sol)



Horaires : 9h30–17h30 chaque jour

Tarif : 280€ (2 repas inclus / vous repartez avec du pain, des documents, des savoir-faire en cuisine et herboristerie + une expérience de relaxation coréenne).

Intervenantes :

☆ Frédérique Pédron-Deroche, formée en herboristerie et cueilletes sauvages, ingénieur horticole, animatrice nature au sein de l'association Des graines et des brouettes.

☆ Ingrid Hovasse, formée en relaxation coréenne, massages musculaires et soins énergétiques.

PLUS d'INFOS ET INSCRIPTION :

Association "Des graines et des brouettes"

56250 la Vraie-Croix

02 90 99 22 53 / 06 01 76 10 72

desgrainesetdesbrouettes@gmail.com

www.desgrainesetdesbrouettes.fr

