

# STAGE du 7 au 9 JUILLET 2026



## PLANTES ET BIEN-ÊTRE

### Herboristerie sensible, alimentation vivante, yoga de saison

Un temps de reliance sensible aux arbres et aux plantes,  
une découverte des usages pratiques des plantes dans son quotidien,  
pour une vie joyeuse  
en harmonie avec soi, les autres et les plantes compagnes.

**Lieu du stage :** 5 Kermoban 56250 La Vraie-Croix

#### **Au menu des 3 jours :**

- Éveil corporel et yoga en lien avec la saison
- Balade reconnaissance de plantes aux vertus nourricières et guérisseuses (avec approche sensible et scientifique / plantes toxiques, plantes comestibles)
- Cueillettes et ateliers « cuisine avec les plantes » (geste et posture de cueillettes, travail des saveurs et des textures pour la préparation de pestos et autres recettes, dégustations)
- Herboristerie (présentation de différents modes de transformation des plantes et fabrication de remèdes à emporter : tisanes, teinture-mère, vinaigre aromatique et médicinal, baumes...)
- Bain de forêt
- Cercles de parole
- Partages autour des livres à disposition pendant le stage sur les arbres et les plantes



**Horaires :** De 9h30 le 7 juillet à 15h le jeudi 9 juillet (le 7 juillet : 9h30-18h / le 8 juillet : 9h-19h30 / le 9 juillet : 9h30-15h)

#### **Intervenantes :**

\* Amoureuse de la Nature, **Céline Déan de la Ferme « Le Chaudron Fleuri »**, est **paysanne cueilleuse de plantes médicinales, fleurs et aromatiques** en Agriculture Biologique en Charente-Maritime, près de La Rochelle.

Dans le respect des cycles des saisons, elle propose des **transformations « bien-être » et culinaires à partir des plantes compagnes et bienfaisantes** : distillation d'eaux florales / hydrolats / huiles essentielles, plantes sèches (tisanes), macérations d'huiles de soin et vinaigres de plantes.

Elle anime également des ateliers de découverte sensorielle ainsi que des séances de yoga en pleine nature (**professeur de yoga** formée en Hatha Yoga à l'ENPY et certifiée à l'approche du Fascia en mouvement).

\* Passionnée des cycles saisonniers et des bienfaits des végétaux, **Frédérique Pédron** est **accompagnatrice nature au sein de l'association Des graines et des brouettes**. Elle guide les participant.e.s à travers des balades et ateliers nature, combinant approche scientifique et sensibilité au sein de l'association depuis 2013.

**Des ateliers de cuisine sauvage à l'herboristerie, Frédérique vous convie à explorer les trésors des plantes, en vous reconnectant au vivant et aux saisons.** Son accompagnement sensible et pratique vise en particulier à restaurer une autonomie quotidienne en transmettant des savoir-faire en harmonie avec notre environnement.

**Tarif :** 390€ (acompte de 130€ puis paiement possible du solde en 2 fois). Virement, espèces ou chèque à l'ordre de l'association Des graines et des brouettes.

⇒ 4 repas inclus : les 3 repas du midi + repas du 8 juillet au soir

**Hébergement :** non inclus dans le stage. Possibilité de camping sur place (tentes, camion, van...) / 10€ par nuit (possibilité d'arriver la veille sur place). Mise à disposition de la salle de bains dans la maison sur le terrain.

**Covoiturage :** possibilité à partir de La Rochelle et nous pourrions communiquer sur les autres possibilités selon les inscriptions.