

Stage : Les plantes sauvages comestibles

Maître de stage : Chantal BIOTTEAU, a suivie la formation pratique en Ethnobotanique avec F. Couplan durant 3 ans, ainsi qu'une formation en pratique énergétique avec B. Grangeteau Ducongé, ainsi qu'en accompagnement individuel associé à la nature et aux plantes. Elle anime aujourd'hui des ateliers sur le thème des plantes sauvages comestibles et est formatrice sur les « plantes sauvages au fil des saisons ».

Lieu : à ST LUMINE DE CLISSON (44190)

Descriptif



Depuis la nuit des temps, l'Homme sait reconnaître et utiliser les plantes pour se nourrir et se soigner. Mais à notre époque, ce savoir se perd...

Ces stages (journée) ou ateliers (1/2 journée), dédiés aux plantes sauvages, vont vous permettre de découvrir les plantes sauvages locales et vous donner les bases pour apprendre à reconnaître et cuisiner les comestibles.



Grâce à votre cueillette vous apprendrez à faire par vous-même des recettes gourmandes et qui sortent de l'ordinaire ! Des rencontres qui vous permettront d'approcher les plantes aromatiques et médicinales et vous amener vers un peu plus d'autonomie...

Programme

Format journée :
« Découverte des plantes sauvages comestibles »

- Savoir reconnaître les plantes sauvages dans leur milieu,
- Savoir les cueillir sans se tromper,
- cuisiner et se régaler les papilles des bons mets que nous aurons préparés
- Se ressourcer et retrouver l'énergie que la nature ne manque pas de nous offrir quand on sait s'arrêter et observer
- **Un thème différent par date, au fil des saisons !**

A prévoir :

Une liste vous sera communiquer pour le stage au week-end,

Format Week-end :
« Vivre simplement avec la nature »
- 2 jours-

- Comment faire un bivouac
- Se nourrir de différentes manières : reconnaître les plantes sauvages (toxique, comestible), savoir les cueillir (racines...)
- Aiguiser nos sens les plus subtils : retrouver l'essentiel, mieux se connaître, profiter des bienfaits de la nature,
- Comment communiquer avec la nature

Conditions

Nombre de stagiaires mini/maxi : 5/12 - Durée : 1 jour ou 2 jours
Pas de prérequis nécessaire pour cet atelier - Repas compris dans le temps pédagogique

| Horaires | Tarif/personne |
|------------------------|----------------|
| Stage (1j) de 9h à 17h | 60€ |
| Week-end de 9h à 17h30 | Nous consulter |

Le nombre de place étant limité, merci de réserver votre place.

Voir modalités dans le bulletin d'inscription ou demander à :

association@eco-formation.org