

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 MAUVES SUR LOIRE (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 à la journée ou au week-end, dédiées 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 2 ou 3 jours : **Rendez vous avec la nature** **Week-end avec nuits dans la nature**

- Savoir reconnaître les plantes sauvages dans leur milieu,
- Savoir les cueillir sans se tromper,
- Comment communiquer avec la nature et les arbres
- Apprendre à grimper aux arbres en toute sécurité
- Faire un bivouac
- Se nourrir de différentes manières...

Format 5 jours : **Vivre simplement en harmonie avec la nature**

- Savoir reconnaître les plantes sauvages dans leur milieu,
- Savoir les cueillir sans se tromper,
- Se retrouver, se nourrir, mieux se connaître, retrouver l'essentiel
- Aiguiser nos sens les plus subtils pour mieux entrer en communication avec les arbres, les plantes
- Découvrir différentes formes de bivouac
- Apprendre à grimper dans les arbres aisément
- Découvrir différentes techniques de filtration de l'eau

A prévoir :

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

Conditions

Nombre de stagiaires mini/maxi : 5/12 - Durée : 2-3 ou 5 jours

Pas de prérequis nécessaire pour cet atelier - Repas compris dans le temps pédagogique

Horaire	Tarif/personne
2 jours de 9h à 17h	160€
3 jours de 9h à 17h	230€
5 jours de 9h à 17h	420€

-10 % étudiant, chômeur, RSA

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