



Premières approches des plantes sauvages : apprendre à reconnaître et utiliser les plantes sauvages en faisant soi-même !

Maître de stage : Christophe BICHON, passionné par le monde végétal depuis tout petit, manifeste sa fascination dans le jardinage au naturel et la connaissance toujours plus profonde des plantes sauvages, des plantes potagères, aromatiques et d'agrément. Il aime observer, expérimenter. Formateur pour jeunes et adultes pendant des années, il aime transmettre par la pratique pour faciliter l'apprentissage des stagiaires.

Lieu : Cholet (49) ou Thorigné d'Anjou (49)

Descriptif :

Le groupe pourra apprendre à reconnaître des plantes sauvages de saison qui représentent un intérêt pour la santé, pour la cuisine ou pour d'autres utilisations. Il s'agira aussi de faire soi-même des préparations à base de plantes, que ce soit pour prendre soin de soi ou se nourrir. Les stagiaires cuisineront le déjeuner avec le formateur.

Programme :

Après une marche pour reconnaître certaines plantes, le groupe procédera à la cueillette selon les règles de respect de la nature. Des informations sur leurs utilisations traditionnelles seront livrées. Ce sera l'occasion pour le formateur de suggérer des recettes, tisanes, décoctions et autres préparations. En fin de matinée, les stagiaires confectionneront le repas à base de plantes cueillies et de produits BIO (farines, œufs, lait, lait végétal, sucre, épices, aromatiques...). Le repas convivial sera l'occasion de déguster et d'échanger sur les impressions de chacun. L'après midi sera dédié à une autre sortie pour récolter d'autres plantes. Une initiation à la fabrication de teintures mères et autres préparations aura lieu en fin d'après-midi (les stagiaires repartiront avec leurs préparations)

Informations complémentaires :

Les informations fournies lors de la promenade ne sont pas des recommandations médicales. L'utilisation des plantes sauvages n'est pas anodine. Les stagiaires choisissant d'utiliser les plantes décrites lors de l'initiation ne doivent pas les utiliser à des fins de soins sans l'avis d'un professionnel de santé (interactions possibles avec des prescriptions médicales).

Conditions

Nombre de stagiaire maxi : 8/12 Durée : 7h

Horaire	Tarif/personne
9h00 à 17h00	Tarif/personne : 90 € par personne

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