

Stage à l'année « Plantes & autonomie »

Une année pour apprendre à découvrir, utiliser et transformer les plantes sauvages...et prendre soin de soi !

De septembre 2019 à juin 2020

11 journées de stage

- Balade découverte
- Fabrication de cosmétique maison, produit d'entretien et de produit de soin, découverte de la saponification à froid.
- Initiation au dessin botanique, à la vannerie, à la teinture végétale...
- Instant gourmand
- Yoga et méditation

Reconnaître une plante et apprendre à en utiliser ses bienfaits ? C'est que ce je vous propose cette année, une séance par mois. Vous pourrez ainsi être plus autonome en apprenant à réaliser par vous même vos produits du quotidien.

Un stage en petit groupe, qui évolue à votre rythme.

Afin d'avoir un groupe équilibré, le stage est ouvert en priorité aux non-initiés.

Séverine de la Ferme d'Hortélie est paysanne herboriste. Elle produit sur la ferme des plantes aromatiques et médicinales qu'elle transforme sur place. Animatrice nature de formation, elle s'est spécialisée dans l'univers du végétal, de ses applications mais aussi de l'autonomie et du faire soi-même.

En partenariat avec Nadège de Namoptai, yoga & massage, Hélène de l'association « Le Paillassou, Vannerie Sauvage », Anne de la Galerie d'Art « Anne Bouteiller », Le Café d'Edgard, la Maison d'Artémis et Julien du Château Fontestean.

Programme

Samedi 21 septembre 2019 « Les plantes sauvages »

Horaire : 9 h 30 à 17 h

Point de rendez-vous : La Ferme d'Hortélie – 12 bis route de la Garosse 33 250 Saint-Sauveur

Cette première séance sera surtout dédiée à poser les bases que nous travaillerons toute l'année. Une immersion en douceur dans le monde végétal, des points sur le vocabulaire commun et les règles de cueillette, d'hygiène et de sécurité.

Nous évoquerons les transformations de base : les macérations (alcoolique, huileuse, vinaigrée, hydro-glycériné), la fabrication de tisane (récolte, séchage des plantes,

association), la phytothérapie, la gemmothérapie, l'aromathérapie, les hydrolats...

Nous réaliserons un macérât huileux et un macérât vinaigré.

Inclus : le matériel pour l'atelier transformation.

Prévoir : votre déjeuner du midi (attention, il n'y a rien pour réchauffer sur place).
Prévoir 2/3 pots de type pot à confiture ou à miel de petites contenances.

Samedi 5 octobre 2019 « Les sauvages des rues s'exposent »

Horaire : 9 h 30 à 17 h

Point de rendez-vous : Place de la mairie de Saint-Christoly Médoc

Lors de cette séance, nous découvrirons les plantes des rues de Saint-Christoly Médoc, village au bord de l'estuaire. Les sauvages qui poussent sur les trottoirs dans les milieux semi-urbains. Nous verrons comment elles se sont adaptées à ce milieu et quelles sont leurs utilisations.

Après un déjeuner au Café d'Edgard, Anne nous proposera une initiation au dessin botanique qui vous permettra de compléter votre herbier tout au long de l'année.

Si nous avons le temps, nous partirons faire une seconde balade en bord de l'estuaire à la rencontre des plantes des milieux humides.

Inclus : le déjeuner au Café d'Edgard ainsi que le matériel pour l'initiation au dessin botanique.

Prévoir : pensez à prendre votre herbier et votre cahier de croquis pour ceux qui en possèdent un. Vêtements et chaussures adaptés à la météo.

Attention, nous sommes en bord d'estuaire, en fonction de la météo les moustiques peuvent être féroces !

Samedi 16 novembre 2019 « Prévention en douceur »

Horaire : 9 h 30 à 17 h

Point de rendez-vous : À définir en fonction de la météo.

Avec Nadège de Nam op tai – Yoga massage (<https://www.namoptai-yogamassage.com/>), vous apprendrez les bases des étirements à réaliser avant de partir en balade. Randonner en toute sécurité en évitant les blessures musculaires et les douleurs.

Puis, nous aborderons la prévention des maux de l'hiver par les plantes, les huiles essentielles, les astuces naturelles et nous réaliserons une tisane et un sirop pour l'hiver.

Inclus : le matériel pour la réalisation de la tisane et du sirop.

Prévoir : votre déjeuner du midi. Prévoyez des vêtements de sport souples et confortables pour la séance de yoga, une couverture, un tapis de yoga. Un flacon de sirop vide.

Samedi 14 décembre 2019 « Apithérapie & cosmétiques »

Horaire : 10 h à 17 h

Point de rendez-vous : À la Maison d'Artémis – Lesparre-Médoc

Lors de cette séance, nous aborderons les bienfaits des produits de la ruche : miel, propolis, pollen, gelée royale et les synergies de ces produits de la ruche.

Nous réaliserons un baume à la propolis.

Puis, je vous proposerais une initiation à la fabrication de cosmétique maison : les bases, les règles d'hygiène et de sécurité.

Pour la mise en pratique, nous fabriquerons une crème, un liniment et un shampoing solide.

Inclus : Déjeuner inclus dans le stage et réalisé par la Maison d'Artémis. Le matériel pour les ateliers.

Samedi 18 janvier 2020 « Vannerie »

Horaire : 9 h à 17 h

Point de rendez-vous : Parking de la Mairie de Listrac

Journée initiation à la vannerie avec l'association « Le Paillassou, Vannerie Sauvage ».

Le matin cueillette de matière première et l'après-midi, les bases de la vannerie et réalisation.

Inclus : le matériel pour la réalisation de l'atelier

Prévoir : Déjeuner du midi (attention, il n'y a rien pour réchauffer sur place). Des vêtements et chaussures adaptés à la météo. Des gants, des sécateurs ou ciseaux. Des sacs ou paniers en osier pour la cueillette.

Samedi 15 février 2020 « Huiles essentielles & produits d'entretien »

Horaire : 9 h 30 à 17 h

Point de rendez-vous : Maison d'Artémis

Sur cette séance, je vous propose de vous initier à l'aromathérapie familiale sans danger.

Nous découvrirons 10 huiles essentielles de base et nous mettrons au point des fiches techniques des huiles essentielles.

Nous réaliserons un roll-on de synergie d'huile essentielle et vous repartirez avec vos fiches recettes pour fabriquer votre trousse à pharmacie à la maison.

Puis, nous aborderons l'entretien de la maison au naturel : les ingrédients pour nettoyer la maison de façon écologique et économique, les recettes et nous fabriquerons une pastille nettoyante pour le lave-vaisselle ou les toilettes.

Inclus: Déjeuner inclus dans le stage et réalisé par la Maison d'Artémis. Le matériel pour les ateliers.

Samedi 21 Mars 2020 « Des bourgeons à la teinture »

Horaire : 9 h 30 à 17 h

Point de rendez-vous : La Ferme d'Hortélie – 12 bis route de la Garosse 33 250 Saint-Sauveur

Le matin, nous partirons à la rencontre des arbres, des bourgeons et de la gemmothérapie (les bourgeons qui soignent).

Nous réaliserons un macérât hydro-glycériné de bourgeons.

Puis, nous découvrirons les méthodes de teinture végétale sur textile et les plantes tinctoriales.

Vous réaliserez une teinture sur un morceau de textile.

Inclus : le matériel pour la réalisation des ateliers

Prévoir : Déjeuner du midi (attention, il n'y a rien pour réchauffer sur place). Un pot (type pot à confiture ou à miel) de petite taille. Les teintures peuvent tacher, vous pouvez prendre un tablier pour protéger vos vêtements.

Samedi 4 avril « Plantes & agriculture, cultiver et soigner autrement »

Horaire : 9 h 30 à 17 h

Point de rendez-vous : Château Fontestean – 33 250 Saint-Sauveur

Le château Fontestean nous accueille pour nous parler d'une plante : la vigne, de sa production et de sa transformation de la récolte à la mise en bouteille.

Ce domaine viticole mêle production et protection de la biodiversité en intégrant de l'écopastoralisme, des ruches, des zones dédiées à la biodiversité et des aménagements pour accueillir la faune sauvage.

À cette occasion, nous découvrirons une alliée indispensable à la vie des plantes : l'abeille et les ruches installées sur la propriété. Nous aborderons l'apiculture naturelle, la vie de l'abeille...

Après le déjeuner, nous parlerons des plantes qui soignent les plantes : purins, décoctions et autres potions pour le jardin.

Et, des remèdes naturels pour soigner les animaux.

Prévoir : votre déjeuner du midi. Des vêtements et des chaussures adaptés à la météo.

Samedi 16 mai « En douceur »

Horaire : 9 h à 17 h

Point de rendez-vous : RDV à 9 h au champ de foire de Saint-Laurent-Médoc pour nous rendre ensemble au domaine de Saint-Queyran.

L'après-midi, nous irons sur la Ferme d'Hortélie – 12 bis route de la Garosse 33 250 Saint-Sauveur

Nadège de Nam op tai – Yoga massage (<https://www.namoptai-yogamassage.com/>) nous propose une balade méditative.

Afin de renforcer notre lien à la Terre Mère, nous commencerons par une courte session méditative au cours de laquelle nous favoriserons l'installation d'une respiration lente, profonde, aisée et silencieuse, nous invitant à accueillir l'instant présent.

Après cette session d'ancrage nous partirons à la découverte des plantes sauvages utiles : comestibles, médicinales, cosmétiques dans une marche en conscience et respectueuse de la nature qui nous accueille. Nous mettrons nos sens en éveil pour être en harmonie avec notre environnement, en ressentir les vibrations... Nous terminerons par un cercle d'échange et une méditation.

L'après-midi, nous irons sur la Ferme d'Hortélie pour une initiation à la savonnerie artisanale à froid « saponification à froid » : règles de sécurité et d'hygiène, bases de la savonnerie, matériels, technique, tutoriel pas à pas

Réalisation de savon qui seront partagé avec le groupe.

Prévoir : des vêtements souples et confortables pour la séance de méditation, une serviette de bain ou une couverture pour vous asseoir par terre pendant la séance (attention, le sol risque d'être humide), des chaussures adaptées à la marche. Votre déjeuner du midi. Pour l'atelier savonnerie, prévoyez un tablier, des gants en caoutchouc

(type gants de ménage).

Samedi 13 juin « Journée gourmande »

Horaire : 9 h à 17 h

Point de rendez-vous : La Ferme d'Hortélie – 12 bis route de la Garosse 33 250 Saint-Sauveur

Une journée dédiée aux préparations culinaires à base de plantes, mais aussi à la boulange. Ensemble, nous aborderons les méthodes de lactofermentation et les boissons fermentées, la cuisine sauvage à base de plante, la fabrication de pain avec cuisson au four à pain, la réalisation d'un levain.

Vous réaliserez et ramènerez à la maison : votre levain, un pain, un pot de préparation lactofermentée.

Inclus : Nous déjeunerons avec les réalisations de la matinée. Le matériel et les ingrédients pour la réalisation du repas et des ateliers.

Prévoir : un pot (type pot à confiture ou à miel) pour la réalisation de votre levain (prévoyez quelques pots supplémentaires si besoin). Un bocal avec caoutchouc (type Le Parfait) de 250 ml pour la lactofermentation.

Un tablier, un économètre, un couteau à légumes, une planche à découper, un saladier.

Dimanche 14 juin « La conclusion »

10 h à 15 h

Une dernière balade ensemble pour mettre en pratique ce que vous avez appris durant l'année. Déjeuner partagé

Chacun pourra présenter son travail sur la plante qu'il a choisi.

Bilan de l'année.

Informations complémentaires

Tarif

Le tarif pour l'année est de 580 €. Possibilités de payer en plusieurs fois.

Le tarif inclut le matériel pour chaque atelier, le paiement des intervenants extérieur, le déjeuner au café d'Edgard, les 2 déjeuners à la Maison d'Artémis, le déjeuner de l'atelier gourmand.

Tout au long de l'année

- Réalisation d'un herbier tout au long de l'année
- Chaque stagiaire est invité à travailler sur une plante qu'il présentera à la fin de l'année sous la forme qu'il aura choisie.
- Vous repartez avec vos réalisations de la journée

Informations

- Engagement sur l'année, places limitées à 12 participants. Voir contrat d'engagement.
- Les lieux des rendez-vous peuvent changer en fonction de la météo. Un email de confirmation vous sera envoyé quelques jours avant chacun des ateliers.
- Les dates ont été fixées en dehors des vacances scolaires et des week-ends de pont afin que les dates correspondent aux disponibilités de la majorité des participants.

Matériel à prévoir

- Des vêtements et chaussures adaptés à l'activité et à la météo.
- Des gants pour la cueillette.
- Un ciseau pour la cueillette.
- Un sac en coton ou panier en osier pour les cueillettes.
- Un carnet de notes, crayon.
- Un cahier d'herbier.
- Une bouteille d'eau pour la journée (il n'y a pas toujours d'eau potable sur certains sites).
- Facultatif : un cahier à dessin ou à croquis si vous voulez en ajouter à votre herbier.