

Week-end découverte des plantes sauvages et de leurs utilisations – En Gironde
Du 22 au 23 août 2020

Un week-end pour se reconnecter à la nature, reconnaître les plantes sauvages au hasard de leur rencontre, gagner en autonomie en apprenant à utiliser ces plantes sans dangers, échanger autour des savoirs ancestraux de l'herboristerie et prendre un temps pour soi.

Nous serons accueilli à Terres d'Athés, à Bernos Beaulac dans un lieu naturel et écoresponsable.

Pendant ce week-end, vous serez guidé par :

Séverine

- ° Paysanne-herboriste et cueilleuse, productrice et formatrice de plantes aromatiques et médicinales
- ° Formée à la phytothérapie, l'aromathérapie, la naturopathie
- ° Animatrice d'atelier sur la transmission autour des savoirs des plantes, l'autonomie et le faire soi-même

<http://fermehortelie.fr/>

Comment se déroule le week-end ?

Vous êtes attendu le vendredi 21 août entre 18h et 20h à Terre d'Athés. Nous partagerons un pique-nique, façon auberge espagnole.

Samedi 22 août 2020

8h - Petit déjeuner

9h – Balade

Départ pour la balade à la découverte des plantes sauvages et leurs utilisations : médicinales, cosmétiques, tinctoriales, vanneries...

Nous profiterons de cette balade pour faire une petite cueillette qui nous servira à l'atelier herboristerie de l'après-midi ainsi qu'à agrémenter notre déjeuner.

12h à 14h30 Réalisation du repas et déjeuner

14h30 à 17h30 Herboristerie familiale

Nous aborderons :

- Comment récolter les plantes, les faire sécher, les stocker
- Comment faire une infusion et une décoction
- Les teintures-mères, les teintures de gemmothérapie
- Les gélules, comprimés et autres préparations de plantes
- Les baumes
- Les hydrolats
- Les huiles essentielles
- Les macérations vinaigrée, huileuses, hydro-glycériné...
- La posologie, les précautions d'utilisations de toutes ces préparations, la conservation...
- Nous réaliserons une macération et un baume à ramener à la maison.

17h30 : Temps libre

Pour découvrir le lieu, vous balader, vous reposer....

19h : Réalisation du repas et dîner

Dimanche 23 août 2020

8h – petit déjeuner

9h – Balade

Nous ferons une seconde balade, dans un milieu naturel différent, à la découverte des plantes et des arbres sauvages et de leurs utilisations.

Nous en profiterons pour cueillir quelques plantes pour agrémenter notre déjeuner.

12h à 14h30 Réalisation du repas et déjeuner

14h30 – 16h 30 Introduction à la vannerie

Petite initiation à la vannerie avec la réalisation d'objets simples et la découverte de plusieurs points de vannerie.

Le lieu d'accueil

Nous serons accueilli à Terres d'Athès - La font du moulin 33430 Bernos Beaulac

Tarif

Le week-end est en pension complète, au tarif de 150€ .

Il comprend :

- L'encadrement pédagogique
- Le matériel pour les ateliers du week-end
- L'hébergement en camping
- Les repas du samedi et du dimanche (petit-déjeuner compris)

Les repas sont réalisés ensemble, les menus sont végétariens et adapté à la thématique du week-end.

Informations pratiques

Le week-end débute le vendredi 21 août 2020, vous êtes attendu sur le site entre 18h et 20h.

Le week-end se termine le dimanche entre 16h et 17h.

Une proposition de co-voiturage sera mis en place quelques jours avant le week-end.

A prévoir

- Le repas du vendredi soir en auberge espagnole
- Des chaussures et vêtements adaptés à la marche.
- Votre matériel de camping. Le site est équipé d'une douche solaire, l'eau est limitée, merci d'y faire attention afin que tout le monde puisse en profiter. Le savon et le dentifrice sont fournis afin de ne pas polluer le lieu (phyto-épuration).
- Un carnet de note, stylo (un herbier pour ceux qui souhaite en réaliser un)
- Un sac pour les cueillettes (type tote bag ou sac en kraft), une paire de ciseau ou de sécateur
- 2 pots de confiture d'une contenance maximum de 120 ml pour les ateliers.

Les places sont limitées. Réservation obligatoire.

Pour réserver, merci de compléter le bulletin d'inscription ci-joint et de le renvoyer accompagné des arrhes. Modalités d'inscriptions et informations dans le bulletin d'inscription.

Contacts et renseignements

Séverine Bosq
Ferme d'Hortélie
Tel. 06.33.88.65.43

fermehortelie@gmail.com