

Week-end découverte des plantes sauvages et de leurs utilisations - En Dordogne

Du 27 au 28 juin 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 la Doublerie, un lieu ressourçant au milieu de la forêt perigourdine.

Pendant ce week-end, vous serez guidé par :

Séverine

- ° Paysanne-herboriste et cueilleuse, productrice et transformatrice 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 26 juin entre 18h et 20h à La Doublerie. Nous partagerons un pique-nique, façon auberge espagnole.

Samedi 27 juin 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 17h/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 28 juin 2020

8h – petit déjeuner

9h – Balade

Nous ferons une seconde balade à la découverte des plantes et des arbres sauvages et de leurs utilisations.

Nous en profiterons pour cueillir quelques plantes qui agrémenteront notre déjeuner.

12h à 14h30 Réalisation du repas ensemble et déjeuner

14h30 – 16h 30 Introduction à la vannerie

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

Le lieu d'accueil

Nous serons accueilli à La Doublerie - Les Héritiers - 24400 Saint Michel de Double en chambres collectives de 2 à 4 personnes.

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 gîte en chambre collective
- Les repas du samedi et du dimanche (petit-déjeuner compris)
- Le matériel nécessaire à la réalisation des ateliers

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

Informations pratiques

Le week-end débute le vendredi 26 juin 2020 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.
- Vos draps pour l'hébergement et vos serviettes de bain
- Un carnet de note, stylo (un herbier pour ceux qui veulent 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