

## **Week-end initiation à l'herboristerie : Les plantes du printemps**

### **Du 7 au 9 mai, en Dordogne**

Un week-end pour se reconnecter à la nature, découvrir les plantes de printemps et leurs utilisations, les bases de l'herboristerie familiale et sans dangers. Gagner en autonomie en apprenant à utiliser ce que la nature nous offre.

#### **Parmi les propositions du week-end :**

- Balade à la découverte des plantes sauvages : identification, utilisations
- Cueillette sauvage sans danger et dans le respect de l'environnement
- Réalisation d'un herbier
- Le pouvoir des arbres et des bourgeons
- Les bases de l'herboristerie
- Réalisation d'un hydrolat à l'alambic
- Transformation de saison : macération huileuse, vinaigrée...
- Découverte des plantes détox de printemps, les utiliser et l'intérêt de la détox
- La gemmothérapie, la préparation des bourgeons
- Des temps libres de co-créations/ partages ou balade en solo

Week-end réservé aux adultes

#### **Au fil du week-end vous serez guidées par :**

##### **Séverine**

- ° Paysanne-herboriste et cueilleuse , transformation 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.

#### **Le lieu d'accueil**

Vous serez accueilli à la Ferme du Grand Cros en Dordogne, un lieu isolé et sauvage en pleine nature.

Vous aurez le choix entre camper, être hébergé en dortoir collectif ou chambre individuelle lit double.

#### **Organisation**

Vous êtes attendus dès le vendredi 7 mai, à partir de 18h.

Le premier repas est en mode « auberge espagnole », chacun amène un petit quelque chose à partager.

La pension complète est prise en charge dès le samedi 8 mai et jusqu'au 9 mai à midi.

Le week-end se terminera dimanche 9 mai vers 16h.

Les repas proposés sont végétariens et issus de produits locaux de saison et de cueillette sauvage.

Un fichier de co-voiturage vous sera remis la semaine avant le séjour. La ferme est située à 1h30 de Bordeaux.

La gare la plus proche est celle de Milhac d'Auberoche. Il est possible de venir vous chercher à la gare.

## Inscriptions

Réservation obligatoire – Places limitées.

Pour vous inscrire merci de contacter Séverine à [fermehortelie@gmail.com](mailto:fermehortelie@gmail.com).

Un bulletin d'inscription vous sera envoyé. Vous devrez le compléter et le renvoyer, accompagné des arrhes.

En raison de la crise sanitaire, les arrhes ne seront pas encaissées avant le séjour en cas d'annulation lié à un nouveau confinement, le montant total du week-end sera encaissé le 10 mai.

## Tarif

Le coût total du week-end en pension complète est de :

→ 190 € en camping (places illimités)

→ 205 € en dortoir collectif (8 places)

→ 220 € en chambre individuelle, lit double (2 chambres disponible)

Le tarif comprend :

100€ pour l'encadrement pédagogique

20€ pour le matériel nécessaire au déroulement des ateliers

Entre 70 et 100€ pour l'hébergement en pension complète, selon la formule choisie.

## À prévoir

- . . Votre repas en mode auberge espagnole pour le vendredi soir
- . . Votre matériel de camping si vous choisissez l'option camping / Vos draps pour le dortoir collectif (lit 90x190) ou chambre individuelle (lit double)
- . . 4 / 5 petits pots recyclés (type confiture, miel ou cosmétique) pour les ateliers. Pot d'environ 100 ml
- . . 1 ou 2 flacons (environ 250 ml)
- . . Un carnet de note, stylo.
- . . un cahier d'herbier pour ceux qui souhaite en faire un (facultatif)
- . . Des vêtements et chaussures adaptés à la marche et à la météo.
- . . Un sécateur ou ciseau, un tote bag ou un sachet kraft pour les cueillettes.
- . . Des gants pour la cueillette
- . . Un tablier

## Renseignements

Pour toute demande de renseignements complémentaires, vous pouvez me contacter.

Séverine - La Ferme d'Hortélie au 06.33.88.65.43 ou [fermehortelie@gmail.com](mailto:fermehortelie@gmail.com)