

## **Week-end Plantes & Autonomie**

### **Plantes délicieuses – plantes guérisseuses**

#### **Du 6 au 8 mai, en Dordogne**

Un week-end pour se reconnecter à la nature, découvrir les plantes sauvages et leurs utilisations mais aussi apprendre les bases de la transformation à partir de plantes.

Les matinées seront consacrées à la découverte des plantes et aux cueillettes nécessaires pour les transformations. Les après-midi, nous transformerons les plantes glanées à travers 2 axes : la cuisine sauvage et les produits de soins et cosmétiques de saison.

L'objectif est de vous montrer que facilement, vous pouvez utiliser ce que la nature vous offre afin de diversifier votre cuisine et prendre soin de vous.

A vos chaudrons !

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

- Balade à la découverte des plantes sauvages : identification, utilisations au quotidien
- Cueillette sauvage sans danger et dans le respect de l'environnement
- Réalisation ensemble d'un repas « sauvage » pour le samedi soir et de préparations culinaires à ramener à la maison
- Réalisation de produits de soins et cosmétiques à base de plantes sauvages, à ramener à la maison
- Des temps libres de co-créations/ partages ou balade en solo

Week-end réservé aux adultes (ado à partir de 16 ans)

#### **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 6 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 7 mai et jusqu'au 8 mai à midi.

Le week-end se terminera dimanche 8 mai vers 16h30/17h.

Les repas proposés sont végétariens et issus de produits locaux de saison et de cueillette sauvage. Ils peuvent contenir du gluten ou du lactose.

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 Thenon. 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 ou une nouvelle réglementation empêchant la tenue du week-end.

## **Tarif**

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

→ 210 € en camping (places illimités)

→ 230 € en dortoir collectif (7 places)

→ 245 € en chambre individuelle, lit double (2 chambres disponible)

→ 165€ formule sans hébergement mais repas inclus.

Inclus, les produits de bases pour les ateliers de transformations.

## **À prévoir**

- . Votre repas en mode auberge espagnole pour le vendredi soir
- . Votre matériel de camping si vous choisissez l'option camping.
- . Des pots en verre recyclés (type pot à confiture, miel ou cosmétiques) – Détail dans le mail d'organisation du week-end, 10 jours avant.
- . Un carnet de note, stylo.
- . Des vêtements et chaussures adaptés à la marche et à la météo.
- . Un sécateur ou ciseau, un sac en coton ou un sachet kraft pour les cueillettes.
- . Des gants pour la cueillette
- . Un tablier (facultatif)

## **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)