

## L'écho des plantes

Week ends 2018



### Le réveil du printemps - 10 et 11 mars

*“L'hirondelle aux champs amène joie et printemps.” (Proverbe français)*

**Le printemps, saison de transition... Entre l'hiver où dominant froid, manque de lumière et nature au ralenti... et l'été où soleil et grand air nous attendent !**

#### *Programme du week end*

- Apports basés sur des usages traditionnels de plantes : zoom sur les spécificités de la saison (climatique et botanique) : prévenir les petits maux de saison ; la cure de printemps (pourquoi ? comment?) ; que mettre dans nos assiettes ?
- Réalisations de préparations à base de plantes : baume, tisane, hydrolat, huile de massage, sirop
- Promenade botanique
- Le plantain : découvrir une plante aux nombreuses ressources

### Spécial « Cosmétique » - 7 et 8 avril

*« N'oubliez pas que la terre se réjouit de sentir vos pieds nus  
et que les vents joueraient volontiers avec vos cheveux » (Khalil Gibran)*

**Pollution, intempéries, stress, manque de sommeil... Notre peau et nos cheveux sont en première ligne et nous indiquent à leur manière les besoins qui sont les nôtres.**

#### *Programme du week end*

- Apports basés sur un usage traditionnel des plantes : la structure de la peau et des cheveux ; l'impact de l'environnement ; prévenir les petits maux ; cibler ses besoins ; que mettre dans nos assiettes ?
- Réaliser une « trousse de base » : crème, shampooing, hydrolat, huile de massage ...

### Un été épanoui – 9 et 10 juin

*“L'été, la nuit, les bruits sont en fête. ” (Edgar Allan Poe)*

**Chaleur, grand air et soleil nous entraînent et nous dynamisent ... En profiter et se préparer à en prévenir les petits maux : coup de soleil, écorchures, insectes ...**

#### *Programme du week end*

- Apports basés sur les usages traditionnels des plantes : zoom sur les spécificités de la saison (climatiques et botaniques) ; prévenir les petits maux de saison : que mettre dans nos assiettes ?
- Réalisations de préparations usuelles à base de plantes : baume, tisane, hydrolat, huile de massage, sirop
- Découverte de fleurs pleines de ressources : souci, mauve, bourrache, sureau...
- Promenade-recherche botanique

## Autour de la lavande – 23 et 24 juin

*“Les parfums sont les sentiments des fleurs.” (Heinrich Heine)*

**Lavandes en fleurs, souffle du vent... Un terroir et une histoire... La lavande baigne de son parfum et de ses bienfaits le bassin méditerranéen depuis l'Antiquité. Plante à parfum, médicinale, armoires de grands-mères... la lavande : une plante aux multiples ressources.**

### Programme du week end

- Identification des différentes sortes de lavande : lavande vraie, lavande aspic, lavande papillon, lavandin...
- Apports basés sur les usages traditionnels de la lavande : petits maux, cosmétique, ménage, cuisine...
- Réalisations de préparations usuelles à base d'huile essentielle ou de sommités fleuries (baume, tisane, hydrolat, huile de massage, biscuits...)
- Promenade botanique : à la recherche de la lavande sauvage (suivant les possibilités)

## Douceurs d'automne – 22 et 23 septembre

*“L'automne est le printemps de l'hiver.” (Henri de Toulouse Lautrec)*

**L'automne, saison de transition... Sortie progressive de l'été et approche de l'hiver où le froid et les jours plus courts nous attendent.**

### Programme du week end

- Apports basés sur des usages traditionnels de plantes : zoom sur les spécificités de la saison (climatique et botanique) : prévenir les petits maux de saison ; la cure d'automne (pourquoi ? comment?) ; que mettre dans nos assiettes ?
- Réalisations de préparations à base de plantes : baume, tisane, hydrolat, huile de massage, sirop
- Promenade botanique
- Le romarin : une plante à récolter toute l'année

## Détente – Relaxation – 20 et 21 octobre

*« Lorsque nous ne pouvons trouver la tranquillité en nous, il est inutile de la chercher ailleurs. » (François de La Rochefoucauld)*

**Vie active, stress, enthousiasme, surcharge professionnelle, famille ... Les journées apparaissent bien souvent trop courtes et à l'approche de l'hiver nos ressources s'épuisent !**

### Programme du week end

- Apports basés sur des usages traditionnels de plantes : zoom sur les plantes adaptogènes et anti-stress ; les huiles essentielles décontractantes et relaxantes ; l'hygiène de vie et les activités physiques anti-fatigue ; diététique et nutrition : que mettre dans nos assiettes ?
- Réalisations de préparations à base de plantes : baume, tisane, hydrolat, huile de massage, sirop

## Hiver serein – 01 et 02 décembre

*“C'est l'hiver, les arbres sont en bois.” (Jules Renard)*

**Frimas, jours courts, pluie et neige, manque de lumière ... Extérieur hostile, intérieur accueillant : l'hiver nous agresse mais nous apporte aussi les plaisirs du réconfort.**

### Programme du week end

- Apports basés sur des usages traditionnels de plantes : zoom sur les spécificités de la saison (climatique et botanique) : prévenir les petits maux de saison ; que mettre dans nos assiettes ?
- Réalisations de préparations à base de plantes : baume, tisane, hydrolat, huile de massage, sirop
- Echanges et partages (biblio, trucs et astuces, témoignages de pratiques...)