

Week-ends thématiques

Programme 2018

L'ECHO DES PLANTES

AROMATIQUES

MEDICINALES

COMESTIBLES

Contenus • Apports basés sur un usage traditionnel des plantes dans une approche de santé naturelle • Réalisations de préparations usuelles à base de plantes (baume, tisane, hydrolat, huile de massage, sirop) • Promenade/observations botaniques • Echanges et partage (biblio, témoignages, expériences...) Horaires samedi : 10h - 18h dimanche : 9h – 16h Tarif 80€ le week end (adhésion incluse) (45€ le samedi seulement) Contact Association « L'écho des plantes » 5 chemin d'Authèze 84600 Grillon lechodesplantes@gmail.com 04.13.67.02.68 Inscription fiche à retrouver sur le site : https://lechodesplantes.wordpress.com	« Les quatre saisons » A chaque saison ses spécificités et ses petits maux... D'où l'importance d'identifier les plantes pouvant nous accompagner et de réaliser quelques préparations de saison. <i>Cycle de 4 week-ends</i> <i>ciblés chacun sur une saison spécifique</i>
	« Cosmétique » Un week end pour découvrir des plantes « amies de notre peau » et préparer une trousse « peau et cheveux » adaptée à ses besoins : crème, shampoing, huile de massage...
	« Lavande » Un week end pour explorer les nombreux bienfaits de la lavande à partir de ses usages traditionnels et pour réaliser diverses préparations à déguster et emporter : baume, hydrolat, savon, biscuits ...
	« Détente / relaxation » Ce week-end permettra de découvrir des plantes pouvant nous aider à faire face à nos rythmes trépidants et permettre de prévenir les conséquences du stress et de la fatigue en réalisant huiles de friction, crème de bain, complexes d'huiles essentielles

Organisation pratique

Restauration (plats complets) WE - 2 repas (samedi - 1 repas) Tisane à volonté + <i>Apport par chaque participant d'un complément : boisson, dessert, spécialité, récente découverte... pour un partage en toute convivialité</i>	Hébergement Au choix (à préciser sur le coupon d'inscription) • sur place (en fonction des places disponibles) • à l'extérieur (démarches personnelles) + <i>Possibilité de prendre sur place le dîner et le petit déjeuner (à préciser lors de l'inscription)</i>
Effets personnels • support pour prises de notes • vêtements d'extérieurs adaptés aux prévisions météo • assurance responsabilité civile et individuelle accident à vérifier (attestation à fournir)	