

Week-ends thématiques

Programme 2019

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 (pratiques, témoignages, expériences, biblio,...) Horaires jeudi : 9h - 16h samedi : 10h - 18h dimanche : 9h - 16h 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 besoins spécifiques... D'où l'importance d'identifier les plantes qui peuvent nous accompagner et de préparer des produits adaptés aux petits maux rencontrés ... <i>Cycle de 4 week-ends ciblés chacun sur une saison</i>		
	« Cosmétiques » 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 visage, lait pour le corps...		
	« 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 à emporter : baume, hydrolat, savon, biscuits ...		
	« Détente / relaxation » Découvrir des plantes pouvant nous aider à faire face à nos rythmes trépidants afin de prévenir le stress et la fatigue... Un week end pour réaliser des huiles de friction et de massage, crème de bain, hydrolat... et pratiquer quelques auto-massages et exercices de relaxation.		
<table><tr><td>Tarifs • Week end : 70€ (adhésion EdP incluse) • Journée - jeudi ou samedi : 40€ (adhésion EdP incluse) • Cycle « les 4 saisons » - 4 WE : 240€ (adhésion EdP offerte) • Groupe : à définir en fonction du projet </td><td>Tarifs adhérents 60€ le week-end 30€ la journée 230€ les WE « 4 saisons » 380€ les 7 WE/année 200€ les 7 journées/année </td></tr></table>		Tarifs • Week end : 70€ (adhésion EdP incluse) • Journée - jeudi ou samedi : 40€ (adhésion EdP incluse) • Cycle « les 4 saisons » - 4 WE : 240€ (adhésion EdP offerte) • Groupe : à définir en fonction du projet	Tarifs adhérents 60€ le week-end 30€ la journée 230€ les WE « 4 saisons » 380€ les 7 WE/année 200€ les 7 journées/année
Tarifs • Week end : 70€ (adhésion EdP incluse) • Journée - jeudi ou samedi : 40€ (adhésion EdP incluse) • Cycle « les 4 saisons » - 4 WE : 240€ (adhésion EdP offerte) • Groupe : à définir en fonction du projet	Tarifs adhérents 60€ le week-end 30€ la journée 230€ les WE « 4 saisons » 380€ les 7 WE/année 200€ les 7 journées/année		

Organisation pratique

Restauration (plats complets) WE : 2 repas - Journée : 1 repas Tisane à volonté + Apport par chaque participant d'un complément : boisson, dessert, spécialité, récente découverte... pour un partage convivial	Hébergement A préciser sur le coupon d'inscription : • sur place (selon les places disponibles) • à l'extérieur (démarches personnelles) + Possibilité de prendre sur place le dîner et le petit déjeuner (à préciser lors de l'inscription)
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)	