

Stage 5 jours découverte de l'herboristerie Pour découvrir, reconnaître, utiliser les plantes sauvages et cultivées

Nous les croisons au cours d'une balade, elles poussent dans nos jardins, nos potées, nous les arrachons car elles sont envahissantes, nous les cultivons pour leur esthétique, nous les implantons dans nos haies pour leur ombre ou leur bois, toutes ces plantes, grandes ou petites nous entourent dans notre quotidien.

Et si nous posions un autre regard sur celles qui recèlent bien d'autres secrets...
Nous avons souvent oublié les richesses de ces petites herbes et grands arbres pour nous nourrir et soulager nos maux au quotidien.

Je vous invite à venir les reconnaître précisément et à les transformer pour mettre en valeur leurs saveurs et leurs multiples propriétés pour notre bien-être.

Déroulement du stage :

Durant ces 5 jours, nous irons à la rencontre des plantes par le biais de balades où nous pourrons apprendre à les identifier et les cueillir. Nous aborderons ensuite dans le cadre d'ateliers pratiques comment les transformer et profiter de toutes leurs vertus.

**Horaires du stage : lundi : 9h30-17h
mardi, mercredi, jeudi : 9h-17h
vendredi : 9h-15h**

Les thématiques abordées seront :

- **la cueillette** : où, quand, comment, identification
- **le séchage** : mise au séchoir, mondage, élaboration de tisanes et ensachage. Chacun-e repartira avec un sachet de sa tisane personnalisée.
- **Macérats et baumes** : quelles huiles, quelles plantes. Chacun-e repartira avec un macérat et un baume.
- **Les transformations alimentaires** : cuisine sauvage, vinaigre, sirop ; Chacun-e repartira avec un sel, un vinaigre et un sirop.
- **Les transformations à base d'alcool** : chacun-e repartira avec une alcoolature.
- **Découverte des élixirs floraux** : élaboration des élixirs, initiation à leurs usages et utilisations
- **mettre en route un jardin de Simples** : quelles plantes chez soi, en pot ou en pleine terre.

**Et on fait tout ça où et comment ? Le lieu principal se trouve à
Cervelle, Le Tourneur, 14350 Souleuvre en Bocage**

Le stage se déroulera en partie à Cervelle, sur la ferme et en partie dans la salle des fêtes du village où nous bénéficierons d'une grande cuisine et d'une salle pour la partie théorique. Sur la ferme, nous aurons le séchoir à disposition. Les cueillettes se feront dans les environs où nous bénéficions d'un magnifique site, entre forêt, rivière et prairies.

Les différents matériels et verrerie sont fournis et compris dans le prix du stage.

On mange où ?

Les repas du midi sont compris dans le stage, préparés ensemble ou le soir. Ils seront majoritairement bio et végétarien. Merci, à l'inscription d'indiquer les régimes particuliers.

Les petits déjeuners et repas du soir sont en autogestion et non pris en compte dans le prix du stage.

On dort où ?

Un hébergement sous tente à la ferme est possible ; 5 € la nuitée.

Des gîtes sur le Tourneur et sur le Bény Bocage sont possibles, à voir directement avec les prestataires (site de Souleuvre en Bocage : <https://www.souleuvreinbocage.fr/gites/>)

Et c'est qui qui cause ?

Suite à un changement de vie, j'ai décidé de m'installer en production de plantes à parfum, aromatiques et médicinales (PPAM) en 2013. Certifiée de l'École Bretonne d'Herboristerie depuis 2016, j'ai pu acquérir quelques connaissances sur les plantes, leurs vertus et leurs usages. Ainsi, ces plantes, appelées aussi Simples, nous offrent-elles de nombreuses possibilités de soigner nos petits maux du quotidien, tant à l'état frais que sous forme plus ou moins élaborée : séchées, cuisinées, ou encore sous forme de macérations diverses.

Souhaitant partager ma pratique et ces quelques connaissances, j'ai mis en place diverses formations soit à l'attention de particuliers, soit à l'attention de futur-es professionnel-les en collaboration avec des collègues du Collectif PAM PAM (Producteurs Artisans Militants de Plantes Alimentaires et Médicinales) œuvrant à la reconnaissance de nos pratiques en Normandie.

Les Simples me passionnent par leur beauté et par toutes les vertus qu'elles nous apportent si généreusement. Dans ces temps perturbés, il me paraît essentiel de redécouvrir ce que toutes grandes belles dames ou messieurs peuvent nous offrir pour notre bien-être et notre autonomie, tout en respectant leur lieux d'existence et leur pérennité.

Fournitures personnelles :

Il sera judicieux de se munir d'un carnet de notes de terrain, d'un appareil photo et de vêtements tout temps.

Prix du stage :

300 € (250 € pour les chômeurs et étudiants sous réserve de présentation d'un justificatif) pour les 5 jours par personne à verser à la réservation.

Le règlement ne sera encaissé qu'en fin de stage. Une facture pourra être éditée sur demande préalable.

Le stage étant limité à 6 personnes, l'inscription est validée uniquement lorsque vous recevez un mail attestant de votre inscription.

- S'il y a abandon du stagiaire durant les quatorze jours du délai légal de rétractation suivant le versement, par échange de courrier postal ou électronique ;
- Si vous annulez votre participation au stage pour convenance personnelle plus de 15 jours avant son début ;
- Si votre inscription n'a pas été acceptée ;
- Ou si le stage est annulé par l'organisateur au plus tard 15 jours avant le début du stage le stage vous sera intégralement remboursé.

Pour une annulation au-delà des 15 jours précédant le stage et jusqu'à J-1, 1/3 du montant sera conservé et 2/3 vous sera remboursé.

Pour une annulation en cours de stage, vous serez remboursé au pro-rata du temps de formation déjà effectué.

L'inscription se fait par courrier postal, en envoyant le formulaire d'inscription ci-dessous accompagné du chèque.

Stéphanie Demeure, floranes@laposte.net