



## BON CADEAU

### ATELIER D'UNE JOURNEE

### PLANTES MEDICINALES

#### Déroulement de l'Atelier :

- **De 10h à 17h (horaires modulables)**

Accueil à partir de 9h30.

- Matin : sortie botanique aux alentours de mon domicile d'environ 2heures. A la rencontre des Plantes comestibles et Médicinales locales. Apprentissage adapté au niveau de connaissance de la personne.

Retour et prises de notes sur les Plantes rencontrées.

- 13h Repas : Vous portez votre pique-nique. Selon la météo nous mangeons dedans ou dehors.
- Après-midi : Atelier transformation. Nous convenons d'un produit qui vous convient et nous choisissons la Plante la mieux adaptée à vos besoins.
- **Matériel à porter** : Une tenue adaptée à la marche dans la Nature et à la météo. De quoi noter. Un appareil photo (si vous le souhaitez). Votre pique-nique.
- **Je fournis** : Tisanes et douceurs tout au long de la journée. Une liste des Plantes comestibles et médicinales rencontrées. La fiche « recette » de l'Atelier et tout le matériel nécessaire à la fabrication. Et bien sûr le produit que vous aurez fabriqué

- **Voici les propositions d'Ateliers :**

Teinture-Mère, Baumes, Tisanes, Sirops et Vins apéritifs, Cuisine des Plantes sauvages.

Au plaisir de vous rencontrer et de partager mes connaissances et expériences avec vous, dans la convivialité et l'amour de la Nature ! Isabelle