LA SANTE PAR LA NATURE

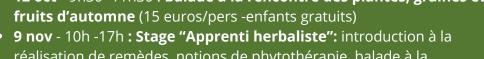
LES BALADES & ATELIERS EN NATURE - SAISON 2024-25

A LA RENCONTRE DES PLANTES SAUVAGES **COMESTIBLES ET MEDICINALES** TRADITIONNELLES DU BOIS DE GELOS

DES BALADES ET ATELIERS EN NATURE POUR NOURRIR NOTRE CONSCIENCE ET ECHANGER SUR LES VERTUS MEDICINALES TRADITIONNELLES DES PLANTES ET ARBRES QUI NOUS ENTOURENT

- 28 sept_- 9h30-12h : Balade à la rencontre des plantes, graines et fruits de fin d'été - se ressourcer au contact de la nature -**Evènement conjoint avec Place des femmes** (20 euros/pers)
- **fruits d'automne** (15 euros/pers -enfants gratuits)
- 9 nov 10h -17h : Stage "Apprenti herbaliste": introduction à la réalisation de remèdes, notions de phytothérapie, balade à la rencontre des plantes, graines et fruits d'automne - zoom sur les tisanes à usage thérapeutique (50 euros la journée -Auberge espagnole pour le repas du midi)
- 11 janv 9h30-11h30 : Balade à la rencontre des racines, arbres et plantes sauvages de l'hiver, la nature en sommeil (15 euros/pers enfants gratuits)
- 15 fév 9h30-11h30 : Balade "Le réveil de la nature" (15 euros/pers enfants gratuits)
- **22 mars -** 9h 12h : **Atelier Gemmothérapie de terrain** réalisation de son macérat glycériné à partir de bourgeons sauvages (30 euros)
- 12 avril 9h-12h30: Atelier Yoga et Nature Evènement conjoint avec Alejandra Giedelmann, coach énnéagramme et professeure de Yoga (35 euros/pers)
- 18 mai 9h30-11h30 : Balade à la rencontre des jeunes pousses et fleurs de printemps, leurs usages culinaires et médicinaux
- 7 juin 9h 12h : Balade/ atelier réalisation de son remède sous forme d' alcoolature (30 euros)

• 12 oct - 9h30 -11h30 : Balade à la rencontre des plantes, graines et





traditionnels

BALADES ET ATELIERS AU DÉPART DE L'ÉCOLE DU HAMEAU DE GELOS (CHEMIN CHATIEU) LE STAGE "APPRENTI HERBALISTE" SE DÉROULE À CAPDEBOSCQ SUR LES COTEAUX DE **GUINDALOS À GELOS**

Ces ateliers et balades ont été conçus pour nourrir notre lien avec le vivant, développer et honorer notre sensibilité, soutenir notre immunité et notre santé globale. Naturopathe et professeure de Yoga, je vous accompagne avec bienveillance sur ce chemin.

INFOS ET RÉSERVATION: CHARLOTTE AU 06 65 19 75 34



