

## PRATIQUE

Le lieu : Je vous accueille **dans la vallée du Cher, au sud de Blois (41)** dans un cadre simple, convivial et bucolique. L'hébergement est prévu dans le cadre du stage.

Les horaires : RDV le samedi matin à 10h. Le stage se termine lundi vers 18h, après rangement et nettoyage du lieu.

Les repas : A l'exception du premier, ils sont **préparés à titre d'ateliers pratiques par les stagiaires, avec des plantes issues de nos cueillettes**. Les autres ingrédients utilisés sont autant que possible bio, locaux et de saison. Leur coût est inclus dans le prix de la formation.

Nombre de participants : **15 maximum** (8 minimum pour que le stage soit maintenu)

Coût : Cette formation est éligible au titre du CPF (ancien DIF) ou du plan de formation. Si elle est prise en charge par un organisme, le coût est de 500 € pour les 3 jours. Contactez-moi pour le montage du dossier.

**Dans le cas d'une prise en charge individuelle, le coût du stage est ramené à 280 €.** Ce tarif comprend les frais de repas et d'hébergement. (Inscrivez vous au moins 1 mois à l'avance et bénéficiez d'une réduction de 10%).

Pour toute question sur les modalités de paiement, n'hésitez pas à me contacter.

L'herbandine fait partie de la coopérative Odyssée Création et dispose d'un agrément en qualité d'organisme de formation professionnelle continue (numéro d'enregistrement : 24 41 00924 41).

Si vous êtes intéressé, demandez le programme détaillé !



Formatrice : Amandine Lebert - Passionnée par tous les savoir-faire qui nous font gagner en autonomie, Amandine est installée en pluriactivité dans le Loir-et-Cher. Tantôt cueilleuse et ethnobotaniste, elle glane les plantes sauvages, les transforme et vend ses produits sur les marchés locaux. Tantôt animatrice et formatrice, elle partage avec petits et grands sa passion et ses connaissances sur l'environnement et l'univers de la récup'. D'abord autodidacte, elle suit depuis trois ans la formation du Collège pratique d'ethnobotanique .

### CONTACT ET INSCRIPTION :

L'herbandine

06 51 18 28 75 - herbandine@gmail.com  
<http://herbandine.wix.com/plantes-sauvages>

# Initiez-vous à la cueillette sauvage !

Découvrez les plantes de votre environnement par curiosité, gourmandise, désir d'autonomie ou pour votre santé



## Stage plantes sauvages

Du 23 au 25 mai 2015  
A Thenay (41)

L'herbandine  
Cueillette sauvage et ethnobotanique



## Objectifs du stage

- Acquérir des **bases fondamentales pour reconnaître et savoir utiliser quelques plantes comestibles** de la saison,
- Apprendre à **utiliser les plantes dans son quotidien** (alimentation, boissons, cosmétique, bobologie...).

## Approche proposée

Ce stage **associe pratique et théorie**, et s'appuie sur des **méthodes actives et participatives**. C'est en faisant et en prenant plaisir que l'on retient. Autant que possible **les stagiaires seront mis en situation** : observer, toucher, sentir, goûter, cueillir, cuisiner, transformer, décrire... Les participants seront invités à partager leurs savoir-faire et connaissances.

## À qui s'adresse ce stage ?

- **A un public novice** qui souhaite une première approche approfondie des plantes sauvages. Idéal pour acquérir des bases solides afin de faire évoluer ses habitudes au quotidien.
- **A un public déjà sensibilisé** qui souhaite compléter ses connaissances et acquérir des outils techniques et pratiques. Idéal pour permettre aux cueilleurs débutants de lever leurs doutes.
- **Pour des professionnels de l'animation ou de l'éducation**, ce stage apportera du contenu et des pistes de réflexion pour une approche de la nature par la pratique et les sens.

## Du programme

- **Des sorties et des ateliers** pour observer, reconnaître et cueillir les **plantes sauvages comestibles** (approches botanique, ethnologique, sensorielle...),
- **Des conseils et des fiches** pour la cueillette, la conservation, la transformation,
- **Des sessions cuisine**, préparation collective des repas à partir de nos cueillettes : recettes variées, salées et sucrées (salades, soupes, galettes, pizza, tartes, potées, desserts...),
- **Des ateliers pratiques** : kéfir, beaumes
- **Des notions théoriques** en botanique, alimentation/nutrition, soin par les plantes.
- **Des moments d'échange et des repas conviviaux**, dans un cadre champêtre.

## Les petits plus

- **Vous repartez avec des outils pratiques** (fiches, recettes), **des grains de kéfir, un beaume,...**
- Je vous propose **un accompagnement individualisé** en fonction de vos interrogations. Les temps informels permettront à chacun de poser leurs questions et de faire des recherches. Un complément d'informations pourra être transmis après le stage.
- Pendant ces 3 jours, vous avez **accès à une collection de livres** sur les plantes, l'animation nature, le jardin...

