



ATELIERS

PLANTES SAUVAGES ET FLEURS DE BACH

9h30-17h

à Sion les Mines et
La Chapelle sur Erdre

Matin : découverte des fleurs sauvages locales...

avec **Alexandra Tessier, formatrice « plantes sauvages locales »**

De la reconnaissance, des cueillettes, de la cuisine, des transformations... Tout un programme !

Quelles sont les fleurs comestibles et médicinales de nos campagnes ? Comment les reconnaître ? Comment les cuisiner ?

Vous apprendrez à reconnaître des fleurs et plantes communes. Après avoir réalisé des cueillettes, nous cuisinerons et transformerons en vue du repas et divers préparations.

Après-midi: à la rencontre des Fleurs de Bach...

avec **Gaëlle Roulet, conseillère agréée « fleurs de Bach »**

Que sont les Fleurs de Bach, qui était le Dr Bach? A qui s'adressent-elles? Comment les choisir, les prendre?

Dans notre vie quotidienne, nous passons tous par des émotions telles que le stress, la peur, le manque de confiance en soi.... Ces émotions sont importantes, elles sont à entendre et nous pouvons en prendre soin. Vous pourrez découvrir comment les Fleurs de Bach, méthode simple et naturelle, peuvent vous aider et vous conduire vers un mieux-être et l'épanouissement de votre personnalité en harmonisant ces états émotionnels.

ATELIER 1 - SAMEDI 31 OCTOBRE

MATIN : Tapas et amuses bouche sauvages

APRES-MIDI : Soulager les peurs, les inquiétudes et surmonter les soucis du quotidien

ATELIER 2 -MARDI 3 NOVEMBRE

MATIN : Cuisinez et transformez les racines sauvages

APRES-MIDI : Épanouissement de la femme tout au long des cycles de sa vie

ATELIER 3 -MERCREDI 4 NOVEMBRE

MATIN : Confection d'un baume de consoude et des sels de bain aux herbes

APRES-MIDI : Lâcher prise et surmonter les situations stressantes & bouleversements de la vie

Tarifs : 60 euros / avec repas et préparation personnalisée Fleurs de Bach + 5 euros d'adhésion à l'association

Renseignements et inscriptions : **L'éco-lien** « les savoirs en environnement et bien être »

Alexandra 06.61.88.66.58 – Gaëlle 06.79.19.22.91 ou par mail : lecolien@yahoo.fr

Possibilité d'entretien individuel Fleurs de Bach en dehors des heures d'atelier