

Stage pratique

Plantes médicinales et comestibles

17-18 septembre 2016

Le Tiocan (Haut-Jura, Thoiry, France)



..... apprendre à vivre en harmonie avec la nature nous permet de retrouver l'essence de notre existence.....

Si tu apprécies les plantes et la nature, voici une opportunité unique pour t'exercer à reconnaître les plantes médicinales, comestibles et toxiques de ton environnement, à les cuisiner et à les préparer de diverses manières pour te soigner. Notre guide sera **Jean-François Henry**, thérapeute-herboriste passionné de plantes de toutes natures, ayant de nombreuses années d'expérience.

OBJECTIFS

- ◇ Reconnaître les plantes sauvages médicinales, comestibles et toxiques
- ◇ Effectuer des cueillettes sélectives, respectant les populations rencontrées
- ◇ Apprendre à cuisiner une partie des plantes sauvages récoltées
- ◇ Elaborer diverses préparations médicinales et cosmétiques
- ◇ Revenir chez soi avec quelques recettes simples de repas, intégrant des plantes sauvages

PROGRAMME

- ◇ Balades didactiques dans les prairies, les forêts et le long d'un cours d'eau
- ◇ Réalisation d'un herbier (ou prise de photos)
- ◇ Récolte de plantes comestibles pour cuisiner un "menu sauvage"
- ◇ Dimanche, atelier d'élaboration de teintures-mères, pommades, poudre dentifrice, huiles de massage et prunelles en lacto-fermentation
- ◇ Un dossier didactique, comprenant recettes et bibliographie, sera fourni aux participant(e)s

RENDEZ-VOUS ET HORAIRES

- ◇ **Samedi 17 septembre, 8h30 précises à 22h00 environ**
- ◇ **Dimanche 18 septembre, 8h30 précises à 18h 30.**

PARTICIPANT(E)S

- ◇ Toutes personnes intéressées par les plantes, avec ou sans expérience
Les enfants de plus de 8 ans sont les bienvenus, si possible accompagnés d'un adulte

HÉBERGEMENT

- ◇ Les personnes qui habitent dans la région pourront rentrer chez elles le soir. Pour celles qui viennent de plus loin, le **Centre associatif du Tiocan** dispose d'un dortoir 15 places, d'une salle de bain et de toilettes sèches. Nous utiliserons la cuisine de la maison.

PRIX

- ◇ Le stage coûte **120 €**. Si vous ne pouvez venir que pour un jour, c'est **65 €** la journée.
+ cotisation à l'Association Objectif Gaia (si vous n'en êtes pas encore membre) 30€ pour l'année ou 5€ par jour
Gratuit pour les enfants d'âge scolaire. **Le prix ne doit pas constituer un obstacle à la participation !**
(Arrangement sur demande pour couples, familles et personnes à revenu modeste !)

INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS:

- ◇ Pour réserver sa place:
 - contacter **Timothée**, par tél. **06 83 67 32 27** ou par courriel timothee.jeannotat@gmail.com
 - envoyer un **chèque d'arrhes de 30 €** en faveur de l'Association Objectif Gaïa, Place du Belvédère, Le Tiocan, F – 01710 Thoiry (Le chèque ne sera encaissé qu'après le stage)
 - le solde, **en argent liquide**, sera encaissé au début du stage (**CHF acceptés**)
 - tout désistement **après le 10 septembre 2016** entraîne le non-remboursement des arrhes
 - **Ne tardez pas à vous inscrire**, le nombre de participants étant limité !
 - Téléphone du Tiocan: **0033 (0)4 50 41 48 09** (demandez Joss ou Maya !)



QUI EST JEAN-FRANÇOIS HENRY ?

Praticien en Thérapeutiques Naturelles, **Jean-François Henry** a plus de 30 ans d'expérience en massage essentiel, réflexologie, polarité, aromathérapie et phytothérapie. Intéressé par les plantes depuis l'enfance, il partage ses connaissances avec naturel et passion. Dans son enseignement, il incite à aiguïser les sens, exercer la mémoire et développer l'intuition.

QUE DOIS-JE APPORTER ?

Petits casse-croûtes pour samedi et dimanche midi; pour la participation aux repas : farine complète ou bise de céréales bio, légumes, fruits, boissons à choix; grand cahier pour prendre des notes et élaborer un herbier (autre possibilité: prendre des photos); bande adhésive transparente sur dérouleur (« scotch »); 1 m de ficelle; couteau de poche type « Opinel »; un grand sac en papier contenant plusieurs petits sachets en papier ou en tissu pour les récoltes; gants en caoutchouc (pour récolter les orties et autres plantes piquantes !); petits bocaux et flacons de verre; boîtes à pommade vides; huiles essentielles (si tu en as !); chaussures de marche et chapeau; en cas de pluie: imperméable, parapluie, bottes ou chaussures imperméables; chaussures d'intérieur; sac de couchage et lampe de poche si tu passes la nuit au Tiocan et éventuellement, livres sur les plantes et loupe.

COMMENT ARRIVER ?

◇ En **voiture** : Le Tiocan se trouve au lieu-dit "Le Roset", au-dessus de la ville de Thoiry, département de l'Ain (01). Traverser le village de Thoiry puis prendre à gauche, 100 m après la statue de la Vierge. Suivre les panneaux "**Le Tiocan**". Monter la route forestière sur 5 km et vous arriverez au parking du Belvédère du Tiocan.

◇ En **autobus**: Pour venir depuis **Bellegarde, France**: prendre le **bus TER 49815**, direction "**Divonne-les-Bains**" jusqu'à l'arrêt "**Greny**". "Le Tiocan" se trouve à 45 minutes de marche de la mairie de Thoiry (pour les courageux). Nous pouvons aussi venir vous chercher en voiture ou coordonner un covoiturage. Téléphonez assez tôt au **04 50 41 48 09 !**

◇ En **train et autobus**: Pour venir depuis **Genève, Suisse**, à la **gare centrale de Cornavin**, prendre le **Tram 14 direction "CERN"** puis le **bus TPG "Y"** direction "**Val Thoiry**" descendre à l'arrêt "**Thoiry-Mairie**". **Le bus TPG "Y" part aussi de l'Aéroport de Genève-Cointrin**. "Le Tiocan" se trouve à 45 minutes de marche de la mairie de Thoiry (pour les courageux). Nous pouvons aussi venir vous chercher en voiture ou coordonner un covoiturage.

Dans ce cas, téléphonez assez tôt au **04 50 41 48 09 !**