

Stage pratique
Plantes médicinales et comestibles
19 – 20 – 21 avril 2019
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. Nous apprendrons à intégrer en cuisine celles qui se mangent et à préparer de diverses manières celles qui soignent.

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 (pour apprendre à éviter les confusions !)
- ◇ Effectuer des cueillettes sélectives, respectant les populations rencontrées
- ◇ Apprendre à cuisiner une partie des plantes sauvages récoltées, seules ou associées à d'autres aliments
- ◇ 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)
- ◇ Récoltes de plantes comestibles pour cuisiner des "menus sauvages"
- ◇ Dimanche, atelier d'élaboration de teintures-mères, pommades, poudre dentifrice et huiles de massage !). Cette activité peut prendre place un autre jour, en fonction de la météo...
- ◇ Un dossier didactique, comprenant recettes et bibliographie, sera fourni aux participant(e)s



RENDEZ-VOUS ET HORAIRES

- **Vendredi 19 avril** **9h00 précises à 21h00 environ**
- **Samedi 20 avril** **9h00 précises à 21h00 environ**
- **Dimanche 21 avril** **9h00 précises à 18h30 environ**
- **Il est possible d'arriver déjà le jeudi 18 avril dès 18h00 (Veuillez le préciser à l'inscription !)**

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 douche et de toilettes sèches. Compter 15€ par nuitée pour l'hébergement sur place, petit déjeuner inclus.

PRIX

◇ **Le stage coûte 180 € / 200 CHF.**

Si vous ne venez qu'un jour, le coût est de **65 € / 74 CHF la journée**

◇ **Si vous n'êtes pas encore membre de l'Association Objectif Gaia une cotisation est requise en sus, soit 5€ par jour pour une cotisation ponctuelle ou 30 € pour une cotisation annuelle,** donnant le droit d'être informé(e) sur les activités de l'Association et d'acquérir des **Tiocs**, monnaie locale d'échange permettant d'obtenir des réductions sur le prix des stages, les nuitées et les repas, entre autres.

Renseignements au tél. **0033 (0)4 50 41 48 09.**

◇ Gratuit pour les enfants d'âge scolaire jusqu'à 15 ans.

◇ **Le prix ne doit pas constituer un obstacle à la participation !**

Arrangements sur demande pour couples, familles, étudiant(e)s et personnes à revenu modeste

INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS:

- **Pour réserver sa place merci de remplir le formulaire à l'adresse suivante : <https://frama.link/plantes-sauvages-tiocan>**
- **Informations : contacter Muriel Regnier murielregnier01@gmail.com ou 0033 (0)6 72 91 88 96**
- **Envoyer un chèque d'arrhes de 50 € à Muriel Regnier 148 avenue des Voirons - 01220 Divonne-les-Bains – France.** Merci de laisser le champ du bénéficiaire libre. Le chèque ne sera encaissé qu'après le stage.
- Le solde, **en liquide**, sera encaissé au début du stage (**CHF acceptés**)
- **Tout désistement après le 12 avril entraîne le non-remboursement des arrhes**
- **Ne tardez pas à vous inscrire, le nombre de participants étant limité !**



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 vendredi et samedi midis; pour la participation aux repas: un peu de 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 (qui servira de « collier » au dérouleur !); 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 ou chaussons d'intérieur; sac de couchage et lampe de poche ou frontale 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 33**, direction "**Divonne-les-Bains**" jusqu'à l'arrêt "**Thoiry Mairie**". "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. Téléphonnez assez tôt au **0033 (0) 4 50 41 48 09 !**

◇ En **train et autobus**: Pour venir depuis **Genève, Suisse**, à la **gare centrale de Cornavin**, prendre le **Tram 18 direction "CERN"** puis le **bus TPG "68" direction "Val Thoiry"** descendre à l'arrêt "**Thoiry-Mairie**". "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, téléphonnez assez tôt au **0033 (0) 4 50 41 48 09 !**