

ATELIERS / PLANTES SAUVAGES / MÉDICINALES / COMESTIBLES

IDÉE  
CADEAU



PROGRAMME  
AUTOMNE  
HIVER 2019/2020  
MORBIHAN



L'association Des Graines et des Brouettes a été créée en 2012 à La Vraie Croix.

Elle propose de **développer sa connaissance du milieu et sa sensibilité à la nature** grâce à un partage de savoirs autour du monde végétal en conjuguant différentes approches (scientifique, sensible, créative).

Elle s'adresse à tous les publics et se déplace dans les structures en fonction des projets (ex : créations de jardins pédagogiques dans les écoles, atelier de peinture végétale...)

[www.desgrainesetdesbrouettes.fr](http://www.desgrainesetdesbrouettes.fr)



## Ateliers arbres et plantes sauvages

Reconnaissance des plantes nourricières et guérisseuses (éléments de botanique, approche sensorielle, vertus), réalisation de préparations à base de plantes (ex : tisanes, pestos, baume...).

*Chaque séance comprendra une sortie terrain et un atelier pratique.*

### **Lieu : Sarzeau (La Pépiterre)**

- **Jeudi 26 septembre : 14h30-17h**
- **Jeudi 10 octobre : 14h30-17h**
- **Jeudi 14 novembre : 14h30-17h**
- **Jeudi 5 décembre : 14h30-17h**
- **Jeudi 20 février : 14h30-17h**

*Tarif : 27 €/adulte (le tarif inclut les documents et les ingrédients pour les préparations) (si engagement sur le cycle de 5 séances : 115€).*

[www.desgrainesetdesbrouettes.fr](http://www.desgrainesetdesbrouettes.fr)



## Balade découverte et dégustations

### Arzal (10 mn de Muzillac)



- **Jeudi 12 septembre : 10h- 12h30**
- **Jeudi 21 septembre : 15h- 17h30**

*Tarif : 10€ (5€ moins de 14 ans)*

### Le Gorvello (10 mn de Vannes)



- **Mercredi 2 octobre : 10h-12h30**
- **Mercredi 23 octobre : 10h-12h30**

Dégustations au Petit Café dans la Prairie

*Tarif : 10€ (5€ moins de 14 ans)*

### Camors (5mn de Baud)

Balades « plantes sauvages »  
au festival « Le cri du coquelicot »

- **Dimanche 6 octobre : 14h-16h**

*(participation libre pour les balades)*

[www.desgrainesetdesbrouettes.fr](http://www.desgrainesetdesbrouettes.fr)



## Cueillettes et cuisine avec les plantes

Reconnaissance des plantes, cueillettes et réalisation de recettes puis partage des mets (pestos, houmous, tartes et salades avec plantes sauvages et fleurs comestibles, tisanes....).

### **À La Vraie-Croix (Kermoban) (20mn de Vannes)**

**Mardi 1<sup>er</sup> octobre : 10h-16h**

Menu complet avec dessert

*Prix : 43€/adulte +5 € adhésion annuelle à l'association).*

### **À Saint-Nolff au jardin de curé**

**Dimanche 27 octobre lors du "Troc et plantes" : 10h-12h**

Atelier apéro sauvage (cuisine avec les plantes sauvages)

*Participation à partir de 5€*

[www.desgrainesetdesbrouettes.fr](http://www.desgrainesetdesbrouettes.fr)



1 ATELIER/MOIS

## ATELIERS MENSUELS

À la rencontre des arbres et plantes sauvages au fil des saisons

Reconnaissance des plantes nourricières et guérisseuses (éléments de botanique, approche sensorielle, vertus), réalisation de préparations à base de plantes (ex : tisanes, pestos, baume...).

- **Pour le cycle découverte** : les plantes sauvages et médicinales seront abordées en fonction des saisons avec présentation d'une famille de plantes.
- **Pour le cycle approfondissement** : une plante sera mise à l'honneur chaque mois (avec éléments d'histoire, origine de la plante, utilisations en cuisine, au jardin ou pour le soin).

[www.desgrainesetdesbrouettes.fr](http://www.desgrainesetdesbrouettes.fr)

*Pour les 2 cycles, une partie théorique associée à une sortie terrain et un atelier pratique (réalisation d'une préparation culinaire ou pour le soin).*

**Lieu : La Vraie-Croix (Kermoban)**  
**(20mn de Vannes sur la route de Questembert)**

- **CYCLE DÉCOUVERTE 2019-2020 :**  
un samedi par mois de 14h30 à 18h  
12/10, 16/11, 7/12, 18/01, 29/02, 14/03, 11/04, 2/05, 6/06, 18/07, 29/08, 12/09
- **CYCLE APPROFONDISSEMENT**  
un vendredi par mois de 9h30 à 13h  
18/10, 8/11, 13/12, 10/01, 14/02, 13/03, 10/04, 8/05, 12/06, 10/07, 14/08, 11/09

*Tarif : 305€/12 ateliers (180€ le semestre ou 37€ à la séance).*

*Le tarif inclut les documents et les ingrédients pour les préparations ainsi que l'adhésion annuelle à l'association.*

*Séances découverte le samedi 12 octobre pour le cycle découverte et le vendredi 18 octobre pour le cycle approfondissement / tarif : 27€*

**Contenu détaillé des journées**  
**sur le site [www.desgrainesetdesbrouettes.fr](http://www.desgrainesetdesbrouettes.fr)**



STAGE

## Accueillir l'automne

(plantes sauvages, alimentation détoxifiante, marche afghane, sophro nature)

**2 JOURNÉES POUR PRENDRE SOIN DE SOI** lundi 14 et mardi 15 octobre 2019 de 10h-17h

- **découverte des arbres et plantes sauvages** aux multiples vertus avec sortie sur le terrain et ateliers pratiques (cuisine créative, réalisation d'un baume) ;
- **préparation et dégustation d'aliments sains** : jus de légumes et fruits de saison, pestos avec les plantes sauvages, graines germées, tisanes dépuratives...
- **sortie marche afghane** : anti-stress et revitalisante ;
- **pratique d'une séance de sophro nature**

**Lieu : La Vraie-Croix (Kermoban) (20mn de Vannes)**



STAGE

*Tarif : 140€ les 2 journées (30€ d'arrhes à verser à l'inscription à l'ordre de l'association « Des graines et des brouettes ») / possibilité de participer à une journée : 75€*

*Le prix du stage inclut le repas du midi, les tisanes et autres boissons, les préparations à base de plantes, les documents transmis pendant le stage ainsi que l'adhésion annuelle à l'association (5€).*

## **INTERVENANTES**

**Frédérique Deroche** : animatrice nature formée en herboristerie, ingénieur horticole, praticienne en médiations artistiques avec des outils de gestalt-thérapie

**Myriam Michel** : thérapeute Line-Quartz, animatrice marche afghane, conseillère en nutrition

**Catherine Rivière** : formée en sophrologie

**Contenu détaillé des journées  
sur le site [www.desgrainesetdesbrouettes.fr](http://www.desgrainesetdesbrouettes.fr)**

ATELIER CRÉATIF



## Jouets buissonniers et tressage en joncs

Reconnaissance d'essences d'arbres et arbustes avec approche sensorielle et ludique + fabrication de jouets buissonniers et tressage en joncs

- **Mardi 22 octobre :** 14h30-16h30 à **La Vraie-Croix**
- **Mercredi 23 octobre :** 14h30-16h30 à **Sarzeau- La Pépiterre**

*Tarif : 20 € le duo enfant/adulte (14€ adulte ou enfant seul).*

[www.desgrainesetdesbrouettes.fr](http://www.desgrainesetdesbrouettes.fr)



## Créations insolites avec argile et nature

- **Mercredi 30 octobre :** 14h-16h **à Sarzeau**
- **Vendredi 21 février :** 14h30 à 16h30 **à La Vraie-Croix**
- **Mercredi 26 février :** 14h30-16h30 **à La Vraie-Croix**

*Tarif : 18€ le duo parent-enfant ou 12€ enfant seul pour les dates qui ont lieu à La Vraie-Croix*

*Goûter partagé pour ceux qui le souhaitent après l'atelier (boisson offerte)*

*Apporter tablier, blouse ou tee-shirt pour se protéger.*

[www.desgrainesetdesbrouettes.fr](http://www.desgrainesetdesbrouettes.fr)

NOËL

Baume de consoude  
consoude, huile d'olive  
HE lavande et géranium



## Un cadeau de Noël original

Décembre 2019 : venez fabriquez VOTRE cadeau ! Ateliers « réalisation de baumes de consoude et de calendula » (vous repartez avec 2 baumes : 1 pour vous et 1 baume à offrir + la recette de fabrication du baume).

**Le baume de consoude** est un baume cicatrisant, régénérant des cellules de la peau et des os.

**Le baume au calendula** est indiqué contre les irritations de la peau, les gerçures et les crevasses ; il est apaisant pour le psoriasis ou l'eczéma, les brûlures ou les coups de soleils.

Tarif : 37€ (Vous repartez avec 2 baumes : 1 pour vous et un pour offrir) - **Horaires : 14h30-17h30**

**À La Vraie-Croix (Kermoban) (20mn de Vannes)**

**vendredi 29 novembre (consoude), dimanche 8 décembre (calendula), jeudi 12 décembre**

**(consoude), samedi 21 décembre (calendula)**

**À Sarzeau (La Pépiterre)**

**jeudi 28 novembre (consoude) et jeudi 5 décembre (consoude)**

[www.desgrainesetdesbrouettes.fr](http://www.desgrainesetdesbrouettes.fr)



## Atelier cueillettes et cuisine de plantes sauvages

Offrez un bon cadeau pour découvrir les plantes sauvages comestibles et médicinales dans le jardin ou sur les chemins (reconnaissance à partir d'éléments de botanique et d'une approche sensorielle, utilisations culinaires et histoires de plantes).

Réalisation de recettes avec les plantes : pestos, gaspacho, beignets, boissons de saison... et partage du repas préparé ensemble.

Préparation pour le soin (à emporter).

- **Horaire : 10h-16h (saison printemps été 2020)**

*Tarif : 47€ + 5€ d'adhésion annuelle à l'association*

[www.desgrainesetdesbrouettes.fr](http://www.desgrainesetdesbrouettes.fr)



## Atelier créations buissonnières

Bon cadeau pour adulte et/ou enfant : (reconnaissance de différentes essences d'arbustes, d'arbres et plantes sauvages, fabrication de jouets buissonniers, tressage...).

Possibilité de choisir une date à partir de 5 personnes et de personnaliser le bon cadeau.

- **Dates à venir (printemps-été 2020) sur le site [www.desgrainesetdesbrouettes.fr](http://www.desgrainesetdesbrouettes.fr)**

[www.desgrainesetdesbrouettes.fr](http://www.desgrainesetdesbrouettes.fr)

GRATUIT



## Au Guerno (5mn de Muzillac)

### Balade « croque-plantes »

*Découverte des plantes sauvages locales ponctuée de pauses croquis (dessin en pleine nature) suivi d'une dégustation de pestos de plantes.*

- **Jeudi 12 septembre :** 14h
- **Samedi 12 octobre :** 10h

*Gratuit sur inscriptions*

*Durée : 2h30*

## Muzillac

### Balade découverte des plantes sauvages

*Reconnaissance des plantes nourricières ou guérisseuses, usages, suivie d'une dégustation de tisane et pesto.*

- **Vendredi 20 septembre :** 17h
- **Vendredi 4 octobre :** 14h30

*Gratuit sur inscriptions*

*Durée : 2h30*

[www.desgrainesetdesbrouettes.fr](http://www.desgrainesetdesbrouettes.fr)

ATELIERS / PLANTES SAUVAGES / MÉDICINALES / COMESTIBLES

INFOS ET RESERVATIONS



## DES GRAINES ET DES BROUETTES

- 🏠 Kermoban 56250 LA VRAIE-CROIX
- ☎ Tél. 02 97 68 32 28 ou 06 01 76 10 72
- ✉ [desgrainesetdesbrouettes@gmail.com](mailto:desgrainesetdesbrouettes@gmail.com)
- 💬 [www.desgrainesetdesbrouettes.fr](http://www.desgrainesetdesbrouettes.fr)
- 📍 des graines et des brouettes