

## *Calendrier 2020 à la Ferme du Regardin ! « Si l'on sème... » vous propose :*

Dimanche 15 mars	Stage	Se soigner simple et sans risque avec les huiles essentielles - niveau 1	Journée : 9h30-17h30
Samedi 21 mars	Stage	Délicieuses mauvaises herbes : identification - niveau 1	Journée : 9h30-17h30
Samedi 4 avril	Nouveau stage	Se soigner sans risque avec les HE : étude de cas - niveau 2	Journée : 9h30-17h30
Dimanche 19 avril	Stage	Délicieuses mauvaises herbes : identification - niveau 1	Journée : 9h30-17h30
Samedi 25 avril	Stage	Cuisinez les mauvaises herbes	Journée : 9h30-17h30
Samedi 2 mai	Atelier	Sphère digestive en pratique	$\frac{1}{2}$ journée 9h-12h
Vendredi 8 mai	Atelier	Jus crus plantes-fruit-légumes : pourquoi et comment faire ?	$\frac{1}{2}$ journée 9h-12h
Vendredi 15 mai	Atelier	Le tour des maux d'enfants : agir simple, efficace et nature !	$\frac{1}{2}$ journée 9h-12h
Samedi 30 mai	Atelier	Reconnaître les plantes sauvages à vertus en pleine nature - niveau 2	$\frac{1}{2}$ journée 9h-12h
<i>5 et 6 juin</i>		<i>RDV au jardin du Regardin</i>	
Samedi 13 juin	Stage	Médicinales de nos prairies : identification - niveau 1	Journée : 9h30-17h30
Dimanche 21 juin	Petit déj	Infusion, décoction : revoir la règle... et les exceptions !	9h-11h
Dimanche 28 juin	Atelier !	Plantes de soins pour les tout petits	$\frac{1}{2}$ journée 9h-12h
Samedi 4 juillet	Nouveau stage	Se soigner avec les médicinales sauvages : étude de cas - niveau 2	Journée : 9h30-17h30
Mercredi 19 août	Petit déj	Petit déjeuner à l'église St Ours : la symbolique des fleurs	$\frac{1}{2}$ journée 9h-12h
Mercredi 26 août	Petit déj	Les plantes à pouvoirs de vos contes d'enfance	9h-11h
Samedi 5 septembre	Nouveau stage	Plantes anti-stress	Journée : 9h30-17h30
<i>19 et 20 septembre</i>		<i>Journées du Patrimoine</i>	
<i>26 et 27 septembre</i>		<i>Journées des plantes au Château de Pupetières</i>	
Samedi 10 octobre	Atelier	La sphère O.R.L. en pratique	$\frac{1}{2}$ journée 9h-12h
Samedi 17 octobre	Stage	Soins cosmétiques avec les plantes du jardin	Journée : 9h30-17h30
Samedi 21 novembre	Stage	Cuisinez avec les huiles essentielles	Journée : 9h30-17h30

*. Les bénéficiaires de petits-déjeuners cadeau peuvent tout aussi bien choisir de participer à un atelier !*

*. Si vous créer un groupe de 10 pers., votre participation sera offerte, de même que votre 10<sup>ème</sup> stage, ou petit déj/atelier !*

*. Pour un groupe constitué de 10 pers., pour un stage, nous pouvons convenir d'une date et d'un thème de votre choix.*

*. Pour un groupe constitué de 15 pers., pour un petit déj ou un atelier, nous pouvons convenir d'une date et d'un thème de votre choix.*

**+ d'infos sur notre site *La ferme du Regardin* /ou 04 74 20 53 07 / ou 06 68 36 22 70**

adhésion annuelle : 5€ - Inscriptions par ordre chronologique de retour de mail : [silonseme@orange.fr](mailto:silonseme@orange.fr)

*Pensez aux cartes-cadeau, disponibles toutes l'année !*

*Les stages, en détails ...*

**Dimanche 15 mars - Stage « Se soigner simple et sans risque avec les huiles essentielles » - niveau 1**

95€ (compris : matériel et support de stage + collation d'accueil et repas gastronomique issus des récoltes du potager bio) - 10 participants.  
Concentrés de principes actifs, les huiles essentielles (HE) sont incroyablement puissantes, mais il faut absolument maîtriser les bases de leur utilisation. Pour votre bien-être ou les premiers soins familiaux, nous vous guiderons, dans la pratique et dans la théorie : vous allez goûter, inhaler et tester les HE, afin que vous puissiez, chez vous, agir en toute sérénité. Vous connaîtrez les HE indispensables à avoir sous la main, ainsi que les recettes et modes d'absorption associés pour agir vite, simplement et efficacement.

Le repas-dégustation est également élaboré avec des HE, pour ne se priver d'aucun des plaisirs qu'offrent ces précieuses petites fioles : un extraordinaire voyage immobile...



**Samedi 21 mars ou Dimanche 19 avril - Stage « Délicieuses mauvaises herbes : identification » - niveau 1**

95€ (compris : support de stage + collation d'accueil et repas gastronomique issus des récoltes du potager bio) - 10 participants.



Si de nombreux végétaux sont comestibles, tous n'ont pas la même valeur gustative marquée... Nous ne parlerons pas des plantes comestibles de survie, mais de celles vraiment délicieuses dans l'assiette !

Au jardin, vous apprendrez à identifier des plantes sauvages de nos campagnes, faciles à repérer, sans risque de confusion, et dont l'apport nutritionnel et la saveur sont des trésors spontanés trop souvent ignorés.

Le temps du repas gastronomique permettra de vous faire une idée très concrète, et restera une expérience inoubliable (ce sont les commentaires des stagiaires !). Une journée dans le jardin pour que vous puissiez, dès lors, désherber en remplissant votre panier, ou partir en cueillette sauvage : écologique et économique !  
Appareil photo conseillé.

**Samedi 4 avril - Stage « Se soigner sans risque avec les HE : étude de cas » - niveau 2**

Nouveau !

95€ (compris : collation d'accueil et repas gastronomique issus des récoltes du potager bio) - 10 participants.

Vous avez participé au stage de 1<sup>er</sup> niveau ou maîtrisez les bases d'utilisation des HE.

Vous voulez renforcer votre autonomie pour agir rapidement et efficacement : il faut pratiquer !

Sur des situations concrètes de la vie courante, vous allez : - vous poser les bonnes questions/ - effectuer les gestes qui soulagent, par étapes et dans le bon ordre/ - vous choisirez une composition d'HE appropriée à la situation / -vous tenterez d'adapter cette formulation type avec seulement quelques flacons disponibles, car, dans la vraie vie, on a rarement toutes les HE sous la main !

Le matériel, les HE, les astuces et notre aide seront à votre disposition : vous proposerez et préparerez votre solution. (Apportez le livre avec lequel vous pratiquez chez vous, ou consultez les nôtres !)

Une journée d'échanges et de partages de connaissances pour une mise en pratique guidée, simple et sereine.





**Samedi 25 avril - Stage « Cuisinez les mauvaises herbes » - niveau 2**

95€ (compris : livret de recettes + collation d'accueil + repas préparé ensemble) - 10 participants.

Ce stage est la suite logique de « Délicieuses mauvaises herbes : identification », car on imagine bien que les plantes cuisinées doivent parfaitement être identifiées, même si nous sommes toujours là pour vous aider !  
Tablier, balance et saladier : nous réaliserons ensemble des recettes simples, de la cueillette à l'assiette. Nous vous offrirons le livret de recettes maison, et les astuces de préparation pour qu'à votre tour, vous osiez mettre à votre table de « savoureuses sauvages » de saison.

***6 et 7 Juin : Pour les « Rendez-vous aux jardins », le nôtre vous est ouvert***

(Participation solidaire à partir de 2€/pers., au profit des publics fragiles) Samedi de 14h à 17h / dimanche de 10h à 12h (possibilité de pique-niquer sur place), et 14h à 17h - Conférences, installations et rencontres, autour du végétal - Programme en construction - [www.rhone-alpes.culture.gouv.fr/jardins](http://www.rhone-alpes.culture.gouv.fr/jardins)

**Samedi 13 juin : Stage « Médicinales de nos prairies » : identification**

95€ (compris : support de stage fournit, plants offerts -nos semis spontanés- + collation d'accueil et repas gastronomique issus des récoltes du potager bio)

Dans notre jardin, vous allez apprendre à identifier les principales plantes sauvages à vertus médicinales, indispensables à la pharmacie familiale de premiers soins. Vous maîtriserez leurs secrets de cueillettes et de conservation, leurs principales utilisations (formes galéniques) et quelques transformations un peu plus délicates. L'accent est mis sur la reconnaissance des plantes au jardin (appareil photo conseillé).



**Samedi 4 juillet - Stage « Se soigner avec les médicinales sauvages : étude de cas » - niveau 2**

95€ (compris : collation d'accueil et repas gastronomique issus des récoltes du potager bio) - 10 participants.

**Nouveau !**



Pour celles et ceux qui savent reconnaître les principales médicinales de nos prairies.

Vous voulez renforcer votre autonomie pour agir rapidement et efficacement : il faut pratiquer !

Sur des mises en situations concrètes de la vie courante, vous allez : - vous poser les bonnes questions / - effectuer les gestes qui soulagent, par étapes et dans le bon ordre / - vous choisirez les plantes appropriées à la situation (à l'aide d'ouvrages !) / - vous choisirez la manière de les préparer.

Le matériel, les médicinales, les astuces de préparation et notre aide seront à votre disposition : vous proposerez et préparerez votre solution. (Apportez le livre avec lequel vous pratiquez, ou consultez les nôtres !)

Une journée d'échanges et de partages de connaissances pour une mise en pratique guidée, simple et sereine.



Nouveau !

**Samedi 5 septembre - Stage « Plantes anti-stress »**

95€ (compris : support de stage + collation d'accueil, jus crus et repas détox végétarien issus des récoltes du potager bio)

Qui peut se targuer d'échapper au stress, cet état qui, à l'ère primitive, était destiné à nous faire fuir face au danger, à nous sauver ? Cet état d'alerte n'est donc pas conçu pour durer : quand l'alarme se déclenche trop souvent, ou trop longtemps, le corps et l'esprit ne trouvent plus de repos, ne différencient plus le jour de la nuit. Les plantes nous offrent des outils puissants dont il serait dommage d'ignorer les effets, quel que soit la cause du stress dérangent ou l'âge auquel on le subit... Mécanismes imbriqués des hormones du stress, protocole d'actions douces et efficaces en phyto, confection de jus crus et expérimentation dans le jardin : au terme de cette journée, nul doute que la nuit sera bonne !



. 21 et 22 septembre « *Journées Européennes du patrimoine* » Programme en construction

. 29 et 30 septembre *Fête des plantes au Château de Pupetières à Châbons*



**Samedi 17 octobre - Stage « Vos soins cosmétiques maison... et écologiques ! »**

95€ (compris : support de stage + préparations réalisées + collation d'accueil et repas végétarien issus des récoltes du potager bio) - 10 participants.

Vous vous familiariserez avec les plantes et ingrédients tout simples, permettant de prendre soin de vous, et déclinables sur toute la gamme des basiques quotidiens : lotion, crème de jour, antirides, baume cicatrisant, dentifrice... Vous réaliserez 3 produits à emporter, mettant à l'honneur ces ingrédients naturels, faciles à trouver (ou à cueillir !) et sans aucun compromis, même infime, sur le plan écologique.

Vous aurez les éléments pour créer votre formulation personnelle et adaptée, tout en faisant un pas remarquable vers une consommation éthique et responsable... Vous verrez : c'est bien plus facile qu'il n'y paraît, et surtout, tellement valorisant !

**Samedi 21 novembre - Stage « Les huiles essentielles en cuisine »**

95€ (compris : livret de recettes offert + collation d'accueil et repas bio) - 10 participants.

Ce stage s'adresse aux participants des précédents stages « aromathérapie », « se soigner simple et efficace avec les huiles essentielles : niveau 1 », et à tous les utilisateurs confirmés. Concrètement : nous sommes en cuisine toute la journée : vous goûtez, vous ajustez, et comme chaque équipe veut l'avis des autres : on mange et on s'amuse toute la journée ! Plus que pour n'importe quelle cuisine, celle qui utilise les HE et les hydrolats requiert précision et savoir-faire. Au fil des essais, vous maîtriserez quelques plats d'une cuisine savoureuse, certes, mais également thérapeutique... Une combinaison tout simplement magique !



*N'attendez pas pour prendre date et pour vous inscrire !*

*Au réel plaisir de se revoir...*