

Calendrier 2021 à la Ferme du Regardin ! « Si l'on sème... » vous propose :

Dimanche 28 mars	Stage	- Nouveau	Neutraliser le stress : les solutions natures Au Château de Pupetières	Journée : 9h30-16h30
Samedi 10 avril	Stage	- Nouveau	Huiles essentielles spéciales virus et immunité - niveau 1 Au Château de Pupetières	Journée : 9h30-16h30
Samedi 17 avril	Stage	- Nouveau	Plantes médicinales : les bases pour bien commencer- niveau 1 Au Château de Pupetières	Journée : 9h30-16h30
Samedi 24 avril	Stage		Délicieuses mauvaises herbes : identification Au Regardin et Au Château de Pupetières	Journée : 9h30-17h
Samedi 22 mai 5 et 6 juin	Stage	- Nouveau	Reconnaitre les plantes salutaires en pleine nature RDV au jardin : thème « campagne 19^{ème} s. » tant qu'à être masqués, venez costumés, si vous le souhaitez !	Journée : 9h30-17h Programme à venir
Dimanche 13 juin	Atelier	- Nouveau	Le tour des maux d'enfants : agir simple, efficace et nature !	½ journée 9h-12h
Dimanche 20 juin	Stage		Médicinales de nos prairies : identification -niveau 1	Journée : 9h30-17h
Dimanche 27 juin	Petit déj	-Nouveau	Petit déj surprise : C'est délicieux mais c'est quoi ?	½ journée 9h-11h
Samedi 10 juillet	Animation	-Nouveau	Vies de château racontées par les plantes – Au Château de Barbarin	14h-17h
Samedi 17 juillet	Stage		Plantes médicinales : vos cas concrets, pas à pas - niveau 2	Journée : 9h30-17h
Dimanche 8 Août	Petit déj	-Nouveau	Petit déjeuner à l'église St Ours : Secrets de plantes de monastère	½ journée 9h-11h
Mardi 17 août	Animation	-Nouveau	Une journée au 19^{ème} siècle au Château de Pupetières !	Journée 9h30-17h
18 et 19 septembre			Journées Européennes du Patrimoine	Programme à venir
25 et 26 septembre			Journées des plantes au Château de Pupetières	Programme à venir
Samedi 9 octobre	Stage		Vos soins cosmétiques et écologiques... faits maison !	Journée : 9h30-17h
Samedi 30 octobre	Stage		Se soigner simple et sans risque avec les huiles essentielles – niveau 1	Journée : 9h30-17h
Samedi 6 novembre	Stage		Cuisinez avec les huiles essentielles – niveau 2	Journée : 9h30-17h
Samedi 20 novembre	Stage		Se soigner avec les huiles essentielles : vos cas concrets, pas à pas –niveau 2	Journée : 9h30-17h

. 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^{ème} stage, ou petit déj/atelier !

. Pour un groupe constitué de 10 à 15 pers., pour un stage, nous pouvons convenir d'une date et d'un thème de votre choix

. Pour un groupe constitué de 15 à 20 pers., pour un petit déj ou un atelier, nous pouvons convenir d'une date et d'un thème de votre choix

Entreprises : nous contacter.

+ d'infos sur notre site « [La ferme du Regardin](http://LafermeduRegardin.com) » /ou 04 74 20 53 07 / ou 06 68 36 22 70

Adhésion annuelle : 10€ - Inscriptions par ordre chronologique de retour de mail : silonseme@orange.fr

Pensez aux cartes-cadeau, disponibles toute l'année !

Les stages, en détails .../...

Dimanche 28 mars - Stage « Neutraliser le stress : les solutions naturelles »

9h30 à 16h30. Au Château de Pupetières

95€ (compris : collation d'accueil + repas détox issu des récoltes du potager bio + petit matériel) -

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 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 et leurs huiles essentielles nous offrent de puissants outils dont il serait dommage d'ignorer les effets, quel que soit la cause du stress dérangeant, ou l'âge auquel on le subit... Mécanismes imbriqués des hormones du stress, protocole d'actions douces et efficaces en phyto : au terme de cette journée, nul doute que la nuit sera bonne !

Nouveau !

Samedi 10 avril – Stage « Huiles essentielles spéciales virus et immunité » – niveau 1

9h30 à 16h30. Au Château de Pupetières.

95€ (compris : support de stage + collation d'accueil et repas issu des récoltes du potager bio) –

Concentrés de principes actifs, les huiles essentielles (HE) sont incroyablement puissantes, mais il faut absolument maîtriser les bases de leur utilisation, ce qui occupera notre matinée. Nous nous concentrerons ensuite sur les compositions antivirales et sur les assemblages qui visent le renfort des défenses immunitaires. En élargissant le champ des huiles essentielles, nous ferons également le tour des gestes pratiques et efficaces qui augmentent progressivement notre immunité, dans une optique d'autonomie et de simplicité. Vaccinés ou non, le sujet n'est pas polémique, l'immunité est l'affaire de chacun pour le bien de la communauté : vous êtes tous bienvenus.

Samedi 17 avril – Stage « Plantes médicinales : les bases pour bien commencer » - niveau 1

9h30 à 16h30. Au Château de Pupetières.

95€ (compris : support de stage + collation d'accueil et repas issu des récoltes du potager bio)

Que vous utilisiez des plantes fraîches ou sèches, que vous débutiez ou que vous ayez déjà un peu avancé dans la pratique de la phytothérapie familiale, cette journée est faite pour reprendre les bases du soin par les plantes. Homéopathie, herboristerie ou huiles essentielles : comment ça fonctionne ? Comment faire une infusion ou une décoction qui optimise les principes actifs des plantes ? Qu'est-ce qu'une inhalation bien faite ? Comment stocker des plantes sèches ? Qu'est-ce qu'une lotion, pourquoi et comment la faire ? Quelles bases dans la pharmacie 1ers soins ? Cette journée est importante pour tous ceux qui souhaitent se lancer ou remettre à niveau les bases, et pour ceux que l'autonomie intéresse, tant dans l'utilisation de plantes achetées que récoltées.

Nouveau !



Samedi 24 avril - Stage « Délicieuses mauvaises herbes : identification »

9h30 à 17h. Au Regardin et au Château de Pupetières.

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

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



Nouveau !

Samedi 22 mai - Stage « Reconnaître les plantes salutaires en pleine nature » 9h30 à 17h. Au Regardin et sur le site de Bocsozel 95€ (compris collation d'accueil et pique-nique de charme issus des récoltes du potager bio)

Vous avez quelques connaissances théoriques et souhaitez mettre en pratique, vous exercer en pleine nature, avec un guide pour être surs : c'est votre journée ! Vous êtes également bienvenus si vous avez participé aux stages d'identification de plantes sauvages au jardin du Regardin, en comestibles ou en médicinales, et que vous sentez le besoin de consolider vos bases « en live ». Ce n'est pas une journée de cueillette, mais une sympathique ballade à la rencontre de nos fabuleuses plantes à vertus de saison, sur le très beau site de Bocsozel.

Appareil photo conseillé, et même de quoi faire un petit herbier mémoire, si vous voulez.

Nouveau !

Dimanche 13 juin - Atelier « Le tour des maux d'enfants : agir simple, efficace et nature ! » 9h à 12h 35€ (compris collation d'accueil + 2 préparations réalisées ensemble)

Nous parlons des petits accidents du quotidien pour lesquels il faut agir rapidement et efficacement, car on préfère ne pas hésiter ni s'essayer quand il s'agit de nos petits. Nous parlons également de ces maux finalement bénins, que vous effacerez de quelques gestes simples, efficaces et naturels : les plantes sont nos alliées, vous verrez comment et sous quelles formes les utiliser, et vous réaliserez 2 préparations à emporter.



Samedi 20 juin - Stage « Médicinales de nos prairies » : identification 9h30 à 17h 95€ (compris : support de stage + collation d'accueil et repas 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 1ers 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).



Nouveau !

Dimanche 27 juin - Petit déjeuner surprise : « C'est délicieux, mais c'est quoi ? » 9h à 11h 35€

Vous aimez jouer ? Ce petit déjeuner est conçu comme un jeu gustatif : il s'agira de découvrir quels ingrédients se cachent dans chaque délicieuse préparation que nous vous présenterons. Vous aurez le temps nécessaire à explorer les saveurs car ce n'est pas une course, bien au contraire... Et comme nous supposons que vous allez vous délecter, nous divulguerons nos secrets de cuisine pour que vous puissiez recommencer l'expérience chez vous... Et qui sait, peut-être serez-vous assis à la table des gagnants ?

Nouveau !

Samedi 10 juillet – 2h pour vivre Barbarin autrement : « Vies de château racontée par les plantes ! » Au Château de Barbarin (Revel Tourdan) - 15€ - 14h à 16h

Le Château de Barbarin nous ouvre aimablement ses portes : Revisitons les scénettes d'un quotidien d'époque, dans lequel le végétal est à l'honneur ! Une manière inédite, immersive et ludique de découvrir notre Histoire, autant que les fabuleux pouvoirs de nos plantes sauvages... réelles ou légendaires !

Pour déguster la potion du jour, apportez votre gobelet ! 2H pour vivre Barbarin autrement... on vous attend !



Samedi 17 juillet - Stage « Plantes médicinales : vos cas concrets, pas à pas » – niveau 2

95€ (compris : collation d'accueil et repas issus des récoltes du potager bio)



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.

Dimanche 8 août – Petit déjeuner à l'Eglise St Ours : secrets de plantes de monastère ! 9h à 12h 35€

Ne sommes nous pas au plus bel endroit pour évoquer les petites histoires des plantes de l'Histoire monacale ?

Avant ou après que Charlemagne ait rédigé son Capitulaire de Villis, certaines plantes jouissaient d'un pouvoir tel qu'il était interdit de les évoquer dans l'enceinte du cloître... Nous prendrons ce risque et vous ne serez pas complices puisque des siècles se sont écoulés... mais sait-on complètement dissocier les plantes de leur légende associée, et qu'en reste-t-il pour de vrai ?

Mardi 17 août - Une journée au 19^{ème} siècle au Château de Pupetières ! 10h à 17h

80€/pers. (avec collation d'accueil, pique-nique de charme, rafraichissements... le tout issu des récoltes du potager bio)

Vous êtes attendus au Château de Pupetières, mais il serait dommage de vous priver des surprises de la journée en dévoilant tout le déroulement ! Vous savez que vous pouvez nous faire confiance... Passé la grille du château, vous changerez d'époque, rencontrerez des personnages de livres d'Histoire. L'ombre du tilleul ou les près accueilleront le pique-nique de charme, mais chuutt, plus un mot...

C'est le moment de retrouver votre ombrelle et votre chapeau de paille, les garçons porteront un haut clair uni et pour les filles, il sera uni ou fleuri... Partez avec nous dans l'aventure.

Avec la collaboration de Laurence Pinzetta et Jean Bruasse, tous deux conférenciers au XXI^{ème} siècle !

Nouveau !



Samedi 9 octobre - Stage « Vos soins cosmétiques et écologiques... faits maison ! » 9h30-17h

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

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 30 octobre - Stage « Se soigner simple et sans risque avec les huiles essentielles » – niveau 1 - 9h30-17h

95€ (compris : matériel et support de stage + collation d'accueil et repas issus des récoltes du potager bio)

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 20 novembre - Stage « Se soigner sans risque avec les HE : cas concrets, pas à pas » – niveau 2 9h30-17h

95€ (compris : collation d'accueil et repas issus des récoltes du potager bio)

Vous avez participé au stage de 1^{er} 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 : apportez le livre avec lequel vous pratiquez chez vous, ou consultez les nôtres, si les mesures covid le permettent !) Une journée d'échanges et de partages de connaissances pour une mise en pratique guidée, simple et sereine. 9h30-17h30

Samedi 6 novembre - Stage « Cuisinez avec les huiles essentielles » 9h30-17h

95€ (compris : livret de recette + collation d'accueil et repas bio)

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 requière 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 !



Le maintien de nos stages est subordonné au nombre de participants imposé par les mesures sanitaires en vigueur.

**Ces journées sont réalisées dans le strict respect des mesures sanitaires en vigueur :
distanciation, repas servis en bocaux fermés, désinfection des sièges, tables et supports...**

Comme tous, nous attendons avec impatience de bonnes nouvelles !

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

Au réel plaisir de se revoir...