

A la Ferme du Regardin, « Si l'on sème... » vous propose :

- . Samedi 3 mars Stage « *Aromathérapie* » : premiers pas avec les huiles essentielles
- . Dimanche 18 mars Stage « *Les huiles essentielles en cuisine* »
- Nouveau . Vendredi 23 mars Stage « *Gastronomie italienne aux herbes du jardin* » Co-animé
- . 28 et 29 avril Chantier participatif (et contemplatif !) de construction en torchis
- . Samedi 12 mai Stage « *Délicieuses mauvaises herbes : identification* »
- . Dimanche 20 mai Stage « *Farine et huile de noix : cuisinez le terroir* »
- . 2 et 3 juin Portes ouvertes dans le cadre des *Rendez-vous aux jardins*
- . Samedi 16 juin Stage « *Médicinales de nos prairies* »
- Nouveau . Samedi 23 juin Stage « *Votre décor mural* » co-animé
- . Vendredi 29 Juin Stage « *La journée pour se faire du bien !* » co-animé
- . 15 et 16 septembre Portes ouvertes dans le cadre des *Journées Européennes du patrimoine*
- . 29 et 30 septembre Fête des plantes au Château de Pupetières à Châbons
- . Vendredi 12 octobre Stage « *Le potager bio et autonome* »
- . Samedi 10 novembre Stage « *Vos soins cosmétiques maison* »

Nouveau

3 journées « Patrimoine mis en scène » vous attendent : « Bourgeois de campagne au 19^{ème} S », « La journée à fleurs » et « Moines cisterciens à Bonnevaux », le programme et les dates seront bientôt communiqués...



Les groupes sont constitués de 10 personnes, afin de préserver la convivialité des stages,

Inscriptions par ordre chronologique de retour de mail : silonseme@orange.fr
(Les inscrits reçoivent les infos utiles quelques jours avant le stage : plan d'accès, matériel...)

Horaires : de 9h30 à 17h30

Tarif par stage : 80€ - incluant la collation d'accueil, le repas-dégustation issu des récoltes du potager et le support de stage - adhésion annuelle : 5€ -

Lieu : La Ferme du Regardin - Association « Si l'on sème... » Caroline et Frédéric Lup
360 Ch. du Regardin 38260 Le Mottier. 04 74 20 53 07 ou 06 68 36 22 70

Pensez aux stages cadeaux

En détails...



Samedi 3 mars : Stage « *Aromathérapie* » : premiers pas avec les huiles essentielles
(1^{er} niveau)

Concentrés de saveurs et de principes actifs, les huiles essentielles sont incroyablement puissantes, encore faut-il maîtriser les bases de leur utilisation...

Pour un usage gustatif, 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 huiles essentielles, afin que vous puissiez vous aventurer en toute sérénité.



Dimanche 18 mars : Stage « *Les huiles essentielles en cuisine* » :
aromathérapie 2^{ème} niveau

Ce stage s'adresse à tous ceux qui ont participé au stage « *Aromathérapie, premiers pas avec les huiles essentielles (1^{er} niveau)* », et à tous les utilisateurs confirmés.

Plus que pour n'importe quelle cuisine, celle qui utilise les huiles essentielles et les hydrolats requière attention, précision et savoir-faire. Nous réaliserons ensemble et goûterons de multiples plats et préparations incluant les huiles essentielles, pour maîtriser une cuisine savoureuse, certes, mais également thérapeutique...

Une combinaison tout simplement magique !



Nouveau



Vendredi 23 mars : Stage « Gastronomie italienne aux herbes du jardin »

Vous voulez préparer des tagliatelles, un risotto, des orecchiettes, des ravioles ou encore, des gnocchis à la romana : Paola vous apprendra les gestes qui font la différence, et confiera les recettes de son Italie natale. Vous voulez les marier aux herbes sauvages et aux aromatiques : Caroline ajoutera son expertise et ses conseils pour votre réussite en cuisine.

Deux passionnées à votre service, pour une joyeuse et gourmande aventure.

Stage reconductible à la demande : prochaine date envisagée Vendredi 13 avril

. 28 et 29 avril Chantier participatif (et contemplatif !) de construction en torchis

Si le temps le permet, nous vous convions à apprendre les gestes de construction de murs en torchis, pour comprendre et ressentir la matière terre. Peut-être, vous donner l'idée d'envisager une dimension nouvelle de votre habitat...

Vous pouvez vous joindre à nous le temps qu'il vous plaira, et si l'envie vous tient de rester la journée, déjeunons ensemble ! Un plat ou une boisson à partager sera bienvenue (et même, un gentil mail de réservation, histoire d'organiser ce bon moment de convivialité).



Samedi 12 mai : Stage « Délicieuses mauvaises herbes : identification »

*Si de nombreux végétaux sont comestibles, tous n'ont pas la même valeur gustative marquée... Vous allez identifier, et goûter, dans notre jardin, des plantes sauvages de nos campagnes, dont l'apport nutritionnel et la saveur sont des trésors spontanés. Le repas-dégustation permettra de vous en faire une idée concrète !
(appareil photo conseillé)*



Dimanche 20 mai : Stage « *Farine et l'huile de noix : cuisinez le terroir* »

Françoise et Patrick Vignon nous accueillent dans leur moulin familial, pour nous dévoiler les secrets de leur production artisanale d'exception. De retour à la Ferme du Regardin, nous vous guiderons dans la réalisation de plats que vous dégusterez au déjeuner.

D'une rare qualité nutritionnelle, vous constaterez que la farine et l'huile de noix ne se ressemblent en rien dans leur emploi gastronomique, et vos papilles, comme vos convives, ne sont pas prêts de les oublier...

*2 et 3 Juin : Pour les « **Rendez-vous aux jardins** », le nôtre vous est ouvert
(2€/pers., en accès libre pour les adhérents) Samedi de 14h à 17 h / dimanche de 10h à 17h*

Programme en construction - www.rhone-alpes.culture.gouv.fr/jardins

Samedi 16 juin : Stage « *Médicinales de nos prairies* »

*Dans notre jardin, vous allez apprendre à identifier un certain nombre de plantes sauvages à vertus médicinales, indispensables à la pharmacie familiale de premiers soins. Vous maîtriserez les secrets de cueillettes et de conservation, les principales utilisations (formes galéniques) et quelques transformations un peu plus délicates.
(appareil photo conseillé)*





*Samedi 23 juin : Stage « Votre décor mural » - co-animation
Une journée pour découvrir et comprendre la transformation des
matières chaux et terre, visualiser et s'essayer aux gestes, mettre en
valeur la couleur et la lumière...*

Jérémy Magnin, matière coloriste, vous fera traverser ce pont entre

*techniques antiques et envies créatives : le décor envisagé comme une œuvre respectueuse,
rayonnante et bienfaisante au quotidien.*



Vendredi 29 juin : « La journée pour se faire du bien ! » co-animation

*Soyez nos hôtes, et laissez-vous porter dans un temps privilégié, au cours duquel vous
découvrirez les bienfaits du yoga du rire, suivi d'un parcours sensoriel au jardin.*

*Vous ferez l'expérience d'un repas hypotoxique et goûterez aux jus crus préparés devant
vous. Une séance de respiration-augmentée vous conduira naturellement vers la sieste en
plein air, avant d'aborder des notions simples et efficaces d'automassage, en réflexologie
plantaire (poumons, plexus, colonne), avec Jessie Bordonne, réflexologue.*

Une bonne nuit réparatrice devrait s'en suivre...

Jusqu'à 15 pers.



. 15 et 16 septembre Portes ouvertes dans le cadre des Journées Européennes du patrimoine

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

Vendredi 12 octobre : Stage « *Le potager biologique et autonome* »

Nous découvrirons, en pratique, comment mettre en place et organiser un potager respectueux de l'environnement, générant une biodiversité auxiliaire.

Vous apprivoiserez les gestes et astuces qui rendent peu à peu autonome : fabriquer des fertilisants naturels, préparer le sol et l'amender avec vos compositions maison, anticiper et soigner, ou encore, choisir les semences et variétés résistantes et adaptées...

Tout un programme en une journée !



Samedi 10 novembre :

Stage « *Vos soins cosmétiques maison* »

Vous vous familiariserez avec les plantes et ingrédients permettant de prendre soin de vous, et déclinables sur toute la gamme des soins quotidiens : lotion, crème de jour, antirides, baume cicatrisant, dentifrice...

Vous saurez créer votre formulation personnelle et adaptée, tout en faisant un pas remarquable vers une consommation éthique et responsable...

Les messieurs sont également bienvenus !



N'attendez pas pour prendre date

Au plaisir de se revoir...