

## Les plantes et le pinceau

*Approche du végétal par ses représentations plastiques*

Mardi : Conférence diaporama

Atelier de mercredi :

Représentation décorative d'une plante.

Atelier de jeudi :

Expression personnelle, la plante et votre ressenti propre (sensation, imagination, atmosphère, etc...)



## Huiles de macération & huiles de massage

Nous découvrirons les différentes façons d'extraire les principes actifs des plantes dans des huiles végétales, lesquelles utiliser en fonction de leur potentiel oxydatif, de leur capacité de pénétration, de leur coût.

Comment conserver et utiliser ces huiles de macération.

*Chaque participant préparera une huile de macération solaire et composera une huile de massage à emporter.*

Un support écrit et des recettes d'huiles de massage seront remis à chacun-e.

## Préparer la trousse à pharmacie des vacances

Quels remèdes naturels à emporter pour les vacances ? Quelques huiles essentielles incontournables, l'argile, la propolis ... et comment les utiliser.

Se protéger du soleil et des piqures d'insectes.

*Préparation d'un remède à emporter : crème solaire ou spray répulsif contre les insectes. Un support écrit et des recettes seront remis à chacun-e.*

## Fabriquer des savons

Nous découvrirons tous les ingrédients de la saponification à froid et la technique pour fabriquer des savons maison ultra doux pour la peau.

*Fabrication d'un savon familial surgras à emporter*

## Plantes comestibles

Balade et reconnaissance des plantes, cueillette, cuisine et dégustation de nos plats. (mercredi 5/08 - 9h-14h)

## Gastronomie sauvage

Cueillette et recettes créatives sophistiquées à cuisiner ensemble à partir des plantes sauvages et dégustation de notre menu ! (jeudi 6/08 - 9h-14h)

## Réaliser un élixir floral

Et vivre une expérience de contact profond avec une plante, dans son milieu. Nous irons à la rencontre d'une plante fleurie, si le temps le permet, nous entrerons en contact avec elle par l'observation et le ressenti et nous réaliserons l'élixir.

(mardi 4/08 - 8h-12h)

## Les alcoolatures

Après une petite sortie et cueillette d'environ 1 heure dans la nature, nous découvrirons les différentes façons d'extraire les principes actifs des plantes dans l'alcool et dans quels cas ce mode de préparation est à privilégier.

*Chaque participant préparera une alcoolature à emporter. Un support écrit et les recettes d'alcoolatures seront remis à chacun-e.*

## Grande balade en montagne

Pour découvrir les plantes d'altitude. Avec un accompagnateur en montagne. Bons marcheurs, 800 à 1000 m de dénivelée.

DU LUNDI 3 AU VENDREDI 7 AOUT 2020

Gîte des Landagnes – Ecole en Bauges - 73630

# Une semaine avec les plantes

Plantes à croquer  
à tisane

à pharmacie

Plantes à dessiner

à observer

à onguent

à sentir

merveilleuses

empoisonneuses

colorées

Retrouvons le goût de l'été  
avec les plantes !

Conférences, balades et ateliers animés  
par l'association Calenduline

## SEMAINE ESTIVALE AUTOUR DES PLANTES, AVEC L'ASSOCIATION CALENDULINE

[www.calenduline.org](http://www.calenduline.org)

### Utiliser les plantes au quotidien : ateliers pratiques

#### AOUT

Les alcoolatures	Lundi 3	9h-12h	35€	Cécile Aubel
Huiles de macération et de massage	Lundi 3	13h30-16h30	35€ / 2 ateliers 65 €	
Saponification à froid	Mardi 4	9h-12h	35€	
La trousse à pharmacie de voyage	Mardi 4	13h30-16h30	35€ / 2 ateliers 65 €	

\* En cas de météo trop défavorable, les balades peuvent être écourtées et complétées par un diaporama ou remplacées par la visite d'un jardin de plantes aromatiques et médicinales.

La grande randonnée du jeudi peut être reportée au lendemain.

\*\* L'élixir floral ne peut se faire que si le soleil est au rendez-vous.

### Les plantes sur le terrain (Médicinales, Toxiques, Comestibles)

Balade et Cueillettes*	Lundi 3	9h-12h	Participation Libre	Solange Regnaud
Elixir floral**	Mardi 4	8h-12h	Participation Libre	Françoise Philidet
Balade* et mise en pratique d'outils pour mémoriser l'observation (photo, croquis, ...)	Mardi 4	13h30-16h30	Participation Libre	Solange Regnaud
Plantes comestibles : les reconnaître et les cuisiner	Mercredi 5	8h30 - 14h	35 € avec repas	Sophie Dodelin
Balade et Cueillettes*	Mercredi 5	9h- 12h	Participation Libre	Solange et Françoise
Gastronomie sauvage	Jeudi 6	9h- 14h	Participation Libre	Sophie Dodelin
Grande balade* ± 800 m dénivelée, plantes d'altitude	Jeudi 6	7h-15h	25€	Solange et AEM
Les aromatiques et médicinales du jardin*	Vendredi 7	11h-12h30	Participation Libre	Solange Regnaud

### Les plantes et le pinceau : appréhender le monde végétal à travers les arts plastiques

Conférence diaporama	Mardi 4	20h30	Participation Libre	Suzanne Philidet (artiste vitrailiste)
Atelier 1	Mercredi 5	13H30 - 17h30	35€	
Atelier 2	Jeudi 6	14h30 - 18h30	35€ / 2 ateliers 65 €	

Atelier de détermination , quelle est cette plante ?

3,4,5 17h30-19h gratuit Solange Regnaud

Apprivoiser le vocabulaire de la botanique, bibliographie

Vendredi 7 9h-11h gratuit Sophie Dodelin

### Conférences

La santé par les plantes - diaporama	Dimanche 2	20h30	Participation Libre	Cécile Aubel
Les fleurs de Bach - diaporama	Lundi 3	20h30	Participation Libre	Françoise Philidet
Les usages alimentaires traditionnels des plantes sauvages en Europe Centrale	Jeudi 6	20h30	Participation Libre	Sophie Dodelin

**Vous pouvez participer à une activité de la semaine sans être adhérent à l'association Calenduline. A partir de la 2<sup>ème</sup> activité, nous vous demanderons de prendre l'adhésion (10€) valable pour l'année scolaire 2020/2021.**

### Inscription obligatoire

Auprès de Solange Regnaud

Mail : [landagnes@orange.fr](mailto:landagnes@orange.fr)

Tél 06 82 37 76 13

Courrier : Les Landagnes

73630 ECOLE

Précisez

Nom Prénom

Adresse

Mobile

E-mail

Indiquez les activités auxquelles vous voulez participer (titre, date et horaire)

Vous pouvez aussi participer à toutes les activités de la semaine qui vous intéressent.

Coût 290 €

Adhérent Calenduline

Oui Non

### Hébergement

Pour profiter au mieux de toutes les propositions , vous pouvez dormir sur place. Nuitée 12 €

Repas : participation libre à partir de 20€/jour pour tous les repas

Inscriptions auprès de Solange (cf ci-dessus)

Lieu : GITE DES LANDAGNES  
73630 ECOLE (BAUGES)