



Salade sauvage



Feuilleté au lierre terrestre



Cueillette d'orties

## **PROGRAMME ATELIERS PLANTES SAUVAGES ET SORTIES NATURE**

***Nouveauté : 4 ateliers cette année avec Un cuisinier professionnel un par saison...***

**Atelier découverte plantes sauvages comestibles la journée de 9h à 16h ou 9h30 à 16h30 selon la saison (repas bio et végétarien, peuvent être sans gluten et sans produits laitiers de vache)**

Pour se ressourcer et retrouver l'énergie que la nature ne manque pas de nous offrir quand on sait s'arrêter et observer  
Savoir reconnaître les plantes sauvages dans leur milieu, Savoir les cueillir sans se tromper,  
Enfin cuisiner et se régaler les papilles des bons mets que nous aurons préparés  
Prix 60 euros.

Avec **Eco-formation** inscription au 07.82.06.86.60 ou par mail [association@eco-formation.org](mailto:association@eco-formation.org)

- Le 28 février 2015 à St Lumine de clisson (20 min de Nantes)
- le 25 avril 2015 avec Bruno Couderc (cuisinier, co-auteur avec Gilles Daveau du livre « savez vous goûter les légumes secs ? ») à St Lumine de clisson (20 min de Nantes)
- Le 23 mai 2015 à St Lumine de clisson (20 min de Nantes)
- le 4 juillet 2015 à nouveau avec Bruno Couderc à St Lumine de clisson (20 min de Nantes)

Avec **Terre des plantes** (tarif Terre des plantes) inscription au 06.75.19.67.87 (Marie Christine Coguyec) ou par mail [info@terre-des-plantes.fr](mailto:info@terre-des-plantes.fr)

- le 28 mars 2015 à St Lumine de clisson (20 min de Nantes)
- le 13 juin 2015 à St Lumine de clisson (20 min de Nantes)

### **Escapade champêtre (3h) pour découvrir et reconnaître les plantes sauvages sans se tromper**

Comment utiliser une flore,  
Observer à la loupe la beauté des premières fleurs  
Tout simplement se ressourcer auprès de Dame Nature  
Avec une petite dégustation sur place que je vous aurai concocté,  
Prix 30 euros

**Le 21 mars, le 11 avril, le 20 juin à Aigrefeuille sur Maine, (20 min de Nantes)**

### **RV avec la nature (3h) pour devenir autonome dans votre rapport aux plantes, se ressourcer, prendre le temps**

L'objectif : Découvrir comment les plantes peuvent nous nourrir sur un plan plus subtil, aiguïser nos sens pour mieux entrer en communication avec tout ce qui nous entoure et un peu de botanique selon les demandes...  
Prix : 30 euros

Les **RV avec la nature (3h)** auront lieu **un après-midi par mois** pendant environ 8 à 10 mois et au cours de l'année nous en profiterons pour festoyer autour d'un repas sauvage.

Actuellement un groupe à Aigrefeuille sur maine une fois par mois ! 3<sup>ème</sup> mercredi de chaque mois.  
N'hésitez pas à venir, j'y serai...

### **Vivre simplement avec la nature (5 jours) en co-animation avec Christine Lecoq Despréaux ou seulement un week-end voir doc. ci-joint programme sorties nature 2015.**

**\*\*Une réduction de 10 % sera automatiquement accordée aux personnes inscrites aux RV avec la nature et désireuse de participer aux WE nuit dans la nature et aux semaines « Vivre simplement avec la nature »**

Au plaisir de partager ces moments botaniques et culinaires...

**Chantal Biotteau**  
**Animatrice atelier plantes sauvages comestibles**  
**Formée à l'ethnobotanique 3 ans avec François Couplan**  
**06 14 69 28 96**  
[chantal.biotteau@vahoo.fr](mailto:chantal.biotteau@vahoo.fr)



## PROGRAMME SORTIES NATURE 2015

### Atelier spécial avec nuit dans la nature (2 jours) en co-animation avec Christine Lecoq Despréaux

Comment communiquer avec la nature et les arbres  
Faire un bivouac  
Se nourrir de différentes manières...

Prix : 160 euros les 2 jours

**Les 2 et 3 mai et les 30 et 31 mai 2015**

### Vivre simplement avec la nature (5 jours) en co-animation avec christine Lecoq Despréaux

Cette fois, c'est toute une semaine pour bénéficier des bienfaits de la nature, se retrouver, se nourrir, mieux se connaître, retrouver l'essentiel, aiguïser nos sens les plus subtils pour mieux entrer en communication avec tout ce qui nous entoure !

Prix : 490 euros la semaine.

**En Juillet** : Vivre simplement dans la nature pendant 5 jours ça vous tente ?

**Du 13 au 17 juillet 2015**

Incluant comment communiquer avec la nature et les arbres ! programme envoyé sur demande...



Chantal Biotteau

06 14 69 28 96

[chantal.biotteau@yahoo.fr](mailto:chantal.biotteau@yahoo.fr)

Formation Pratique Ethnobotanique avec F. Couplan (3 ans)  
Formation en pratique énergétique avec B. Grangeteau Ducongé  
Accompagnement individuel associé à la nature et aux plantes  
Animatrice d'ateliers plantes sauvages comestibles et formatrice  
En co-animation «perfectionnement plantes sauvages au fil des



Christine Lecoq Despréaux

06.86.08.67.91

[chrislecoqdx@gmail.com](mailto:chrislecoqdx@gmail.com)

Formée à la sophrologie, la nouvelle hypnose, la PNL, à l'hypnose humaniste, au coaching dans les différents niveaux de l'Être, et à bien d'autres méthodes ainsi qu'à l'ethnobotanique par F Couplan, à la « signature » des plantes avec l'approche de Goethe et Steiner et aux perceptions vibratoire.