

Sophrologie,
plantes sauvages et dentifrice.

Lundi 3 avril 9h15-17h

Le matin

Dominique nous guidera pour une séance de **sophrologie** en lien avec l'atelier de l'après-midi.

Puis nous partirons en **cueillette** pour agrémenter le repas de midi.

Amener

quelque chose à partager.



 L'après-midi

Vous apprendrez à faire vous-même votre **dentifrice** à base de **produits naturels** et de **plantes** issues de nos **cueillettes**.

Chacun repartira avec son dentifrice

Journée sur les Plantes
sauvages Comestibles

Mardi 4 avril 9h15-17h

Balade cueillette et cuisine

Le matin

Accueil à 9h15 autour d'une tisane

Puis départ en balade botanique... et cueillette.

Nous rentrerons cuisiner notre repas, échanger, puis continuer la formation à l'extérieur après le repas.

Toucher, voir, sentir, goûter :

en passant par nos sens,

la plante nous devient familière

et c'est seulement ainsi

qu'on intègre la « connaissance».

Pour cheminer vers un mode de vie

en Harmonie avec la Nature

Renseignements /réservation
06.74.31.34.91

Sophrologie,
Plantes sauvages
et Cosmétiques.

Mercredi 5 avril 9h15-17h

Le matin

Dominique nous guidera pour une séance de **sophrologie** sur le thème du visage.



Puis nous partirons en **cueillette** pour agrémenter le repas de midi. Amener quelque chose à partager.

L'après-midi

Vous apprendrez à faire vous-même votre **crème de jour**, ainsi qu'une autre **préparation** issue de nos **cueillettes**.

Les journées
peuvent être suivies
en totalité
ou séparément

Elles se dérouleront
au Gite *Le Cambon*
Entre Villefranche,
Rignac et Montbazens.

Tarif : 50 € 1 JOUR
2 JOURS : 90 € –
3 JOURS : 120 €

... → ☺ Programme
à
l'intérieur ☺ ←

Association « Capucine et Marjolaine »



Association
d'éducation à
l'environnement et de
*Découverte du
monde végétal*

Contact : 06 74 31 34 91
capucineetmarjol.canallblog.com

Plantes
Cosmétique
et
Sophrologie

**3 jours
dédiés au
Bien être**

3-4-5 avril 2017

Compolibat
Aveyron



Possibilité de loger sur place.