



2017

W-E 8 et 9 Avril

W-E 20 et 21 Mai

Du lundi au mercredi

26 27 28 juin

PRÉSENCE à MÈRE NATURE

avec Bernadette Poisson

au Jardin de Safran à Varaire (Lot)

Par la contemplation, approcher l'immense richesse du monde végétal qui nous entoure, la place de chaque élément dans ce grand « Tout ». Ressentir l'éveil printanier et tester la vibration de joie et la vitalité transmise dans nos cellules. Goûter, sentir, toucher, observer. Echanger sur nos perceptions.

Cueillir en conscience et préparer avec soin, tisanes, glycérate de bourgeons, onguents, adaptés pour chacun. Apprécier des préparations culinaires simples à partir des plantes sauvages et leurs bienfaits sur notre corps.

Au cours des stages, nous irons visiter différents biotopes dans la Nature sauvage qui entoure ce lieu divin du Jardin de Safran au rayonnement si intense.

En Avril, les bourgeons nous apportent tout un potentiel de régénération. Les premières salades sauvages font partie de la "cure de printemps", qui nettoie et ravive nos énergies.

En Mai, le vert, symbole de guérison, s'affirme partout, nous assistons à l'épanouissement des fleurs. Leur présence, leur palette de couleurs est en résonance directe avec notre sensibilité émotionnelle (et se reflète dans le pouvoir des élixirs floraux).

En Juin, la période du solstice a toujours été celle où on ramassait les plantes pour leurs vertus bienfaitantes, celles qui ont bénéficié de la lumière et de l'ensoleillement des jours les plus longs de l'année.

Le stage alternera des **temps d'observation des plantes**, dans leur cadre naturel, des **temps d'études** à partir de notre ressenti et des savoirs traditionnels, des **exercices physiques simples** pour s'enraciner, ouvrir notre respiration et ainsi être plus réceptifs à ce que la nature nous propose. Nous réaliserons des recettes de cuisine sauvage, et de préparations simples d'herboristerie pour usage domestique (crème de massage, macérâts, infusions solaires...).



Animation par :

Bernadette Poisson a fait de nombreux voyages tant en Amérique Latine qu'en Asie, au contact de peuples traditionnels. Elle s'y est investie au sein d'associations locales pour développer avec ces populations des projets de sauvegarde de leurs médecines ancestrales.

Dans ses livres, elle nous fait partager les savoirs ancestraux des populations qu'elle a côtoyées.

Horaires : l'atelier a lieu de **9h30 à 18h**.

Aspects financiers :

* Pour les ateliers : participation aux frais de 15 € par journée d'atelier pour les préparations de plantes, d'huiles, etc.....

* Pour l'enseignement : donation libre.

* Pour le centre du Jardin de safran : le déjeuner est à **6 €**.

Inscription : 06 83 12 28 77 ou bhadrap@gmail.com

MERCI de vous inscrire au **plus tard 5 jours avant** l'atelier et de préciser si vous souhaitez ou non prendre le repas de midi.

Si vous souhaitez passer une nuit (ou plus) au centre : merci d'appeler le **plus tôt possible Radhika au 06 83 12 28 77**.