



# Association Les Grands Jardins du Theil

## Atelier : Préparez les plantes pour les utiliser au quotidien !

**Samedi 3 février 2024 de 10H00 à 17H00**  
**Avec Béatrice Mera, La Tisane Lumineuse**



**Vous aimez les plantes, vous souhaitez les introduire dans votre vie quotidienne et apprendre les gestes simples pour transformer vous-même les plantes et en extraire le meilleur ?**

Découvrez l'herbalisme : l'usage traditionnel, populaire des plantes dans la vie de tous les jours. L'herbalisme n'est pas une science mais un art !

Ce stage vous permet d'utiliser des plantes qui vous entourent plus souvent et plus régulièrement en étant assuré de leur efficacité.

- ⇒ **Découvrez les catégories de plantes** : plantes nourrissantes, plantes toniques, plantes stimulantes et plantes calmantes.
- ⇒ **Apprenez comment faire une bonne tisane**, une infusion nourrissante, une décoction.
- ⇒ **Découvrez le message subtil des plantes.**
- ⇒ **Apprenez comment faire des macérations** de plantes : dans le vinaigre, l'alcool, le miel et l'huile.
- ⇒ **Découvrez les plantes locales** de saison et réalisez des infusions et une macération.

Durant ce stage de journée : reconnaissance botanique, livret pédagogique fourni, 2 recettes faites ensemble à emporter, réalisations et dégustations d'infusions.

**Lieu** : Les Grands Jardins du Theil, 28 rue de l'église 50330 Gonneville Le Theil

**Horaires** : stage journée 10H00 - 17H00, avec repas tiré du sac.

**Tarif** : 75€ Places limitées à 10 personnes (+ adhésion 2024 à partir de 10€)

**En savoir plus** : Blog : [La Tisane Lumineuse](#) Béatrice Mera Tél : 06 07 69 75 58

### Renseignements - Inscriptions

**Les Grands Jardins du Theil – 06 63 01 24 80**

[lesgrandsjardinsdutheil@gmail.com](mailto:lesgrandsjardinsdutheil@gmail.com) - site : <http://lesgrandsjardinsdutheil.fr>