



**Association Les Grands Jardins du Theil**

## **Un goûter aux plantes sauvages**

**Samedi 26 avril 2025 14h30-18h00**



### **Avec Béatrice Mera, La Tisane Lumineuse**

**Le temps d'un atelier découvrez la saveur de quelques plantes sauvages et apprenez à les utiliser en cuisine.**

Découvrez des préparations culinaires originales, simples, délicieuses et gorgées de vitamines, minéraux et de nutriments. Apprenez leur intérêt nutritionnel et gustatif, sachez repérer les plantes sauvages toxiques à éviter.

**Après une promenade de reconnaissance et de cueillette de plantes sauvages, nous réalisons deux gourmandises que nous dégusterons accompagnées de boisson aux plantes de saison.**

**Atelier de 3H30 : balade cueillette, réalisation de 2 recettes culinaires, dégustation des préparations et d'infusions, un support pédagogique avec les recettes sera fourni.**

**Lieu :** 125 rue Varin 50330 Gonnevillè Le Theil

**Horaires :** 14h30-18h00

**Tarif :** 45 € Places limitées à 10 personnes (+ adhésion 2025)

En savoir plus : Blog : [La Tisane Lumineuse](http://LaTisaneLumineuse.com) Béatrice Mera Tél : 06 07 69 75 58

**Renseignements - Inscriptions**

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

lesgrandsjardinsduthheil@gmail.com - site :

<http://lesgrandsjardinsduthheil.fr>



# Association Les Grands Jardins du Theil

## Jeudi 13 mars à 20h00



### Rencontre et échange

## « L'ouverture au dialogue pour s'ouvrir à la relation »

**avec Jean-Yves FORAY**

formé à la Communication Non-Violente

- *Clarifier ce qui se passe pour Soi et*
- *Développer une écoute empathique de ce qui se passe pour l'Autre sont deux étapes indispensables pour*
- *S'ouvrir à la Relation et oser un Dialogue.*

*Cette soirée, je la souhaiterai dans l'échange afin que vous partiez nourri avec plus de compréhension du Processus de Marschall ROSENBERG, créateur de la CNV (Communication NonViolente).*

*Vous trouverez de la confiance et de la clarté pour oser une relation bienveillante en toute sécurité.*

*Vivre le processus, c'est exprimer sentiments et besoins en lien avec la situation que vous vivez pour formuler une demande claire.*

*A partir d'exemples concrets, vous trouverez des pistes pour mieux vivre les relations.*

- Quand :** jeudi 13 mars de 20h00 à 22h00  
**Combien :** 6€ adhérent – 8€ non adhérent LGJ  
**Où :** 125 rue Varin - 50330 – Gonnevillle Le Theil  
**Animation :** Jean-Yves FORAY, formé à la Communication Non Violente  
Enseignant de pratiques de santé chinoise

**Réservation obligatoire - Places limitées :**

Les Grands Jardins du Theil - 02 33 44 72 04 - [lesgrandsjardinsduthheil@gmail.com](mailto:lesgrandsjardinsduthheil@gmail.com)



Association Les Grands Jardins du Theil

## *Les mouvements du Qi dans la Médecine Énergétique Chinoise*

**Samedi 22 mars à 14h00**

**avec Freddy DELOISON et Jean-Yves FORAY**

氣

Lors de cet atelier, nous découvrirons les mouvements de l'énergie dans le corps au travers de la théorie des 5 éléments (bois feu terre métal eau) et la théorie du yin yang. Au programme :

1. Définition et éclaircissement : Les différentes sortes d'énergies
2. Les mouvements physiologiques de l'énergie dans le corps
3. Les mouvements pathologiques de l'énergie dans le corps
4. Exercices et applications pratiques à partir d'exercices de QI GONG et TAI CHI CHUAN

**Quand :** Samedi 22 mars de 14h00 à 17h00

**Par qui :** Freddy DELOISON Praticien en énergétique Chinoise – Jean-Yves FORAY enseignant de pratique de santé chinoise

**Combien :** 35€ – adhésion LGJ (à partir de 10€)

**Où :** 125 rue Varin - 50330 – Gonneville Le Theil

**Réservation obligatoire - Places limitées :**

Les Grands Jardins du Theil – 06 63 01 24 80 - [lesgrandsjardinsduthheil@gmail.com](mailto:lesgrandsjardinsduthheil@gmail.com)

---

# Ateliers YOGA

guidés par **Sophie Lambert**

professeur diplômée de l'**Institut Français de Yoga (IFY)**

Un enseignement dans la tradition de **TKV Desikachar** et **Krishnamacharya**

Yoga respectueux de la personne qui allie posture, respiration et méditation.

Yoga pour tous les publics grâce à l'adaptation créative des techniques (viniyoga) et à la progression (vinyasa) des séances.



aux **Grands Jardins du Theil**, pratiques extérieures ou en salle  
de 10h à 12h les samedis:

14 septembre, 12 octobre, 9 novembre, 7 décembre 2024,

11 janvier, 1<sup>er</sup> février, 1<sup>er</sup> mars, 29 mars, 17 mai et 14 juin 2025

Tarifs : **150€ les 10 ateliers** ou **20€/atelier**

+adhésions: IFY 15€ - Les Grands Jardins du Theil 10€.

Renseignements & inscriptions :

**06.63.17.60.83 / sojuillard@wanadoo.fr**



INSTITUT  
FRANÇAIS DE  
YOGA



<https://www.ify.fr/>

<https://lesgrandsjardinsduthheil.fr/>

---

---

# Ateliers YOGA

guidés par **Sophie Lambert**

professeur diplômée de l'**Institut Français de Yoga (IFY)**

Un enseignement dans la tradition de **TKV Desikachar** et **Krishnamacharya**

Yoga respectueux de la personne qui allie posture, respiration et méditation.

Yoga pour tous les publics grâce à l'adaptation créative des techniques (viniyoga) et à la progression (vinyasa) des séances.



aux **Grands Jardins du Theil**, pratiques extérieures ou en salle  
de 10h à 12h les samedis:

14 septembre, 12 octobre, 9 novembre, 7 décembre 2024,

11 janvier, 1<sup>er</sup> février, 1<sup>er</sup> mars, 29 mars, 17 mai et 14 juin 2025

Tarifs : **150€ les 10 ateliers** ou **20€/atelier**

+adhésions: IFY 15€ - Les Grands Jardins du Theil 10€.

Renseignements & inscriptions :

**06.63.17.60.83 / sojuillard@wanadoo.fr**



INSTITUT  
FRANÇAIS DE  
YOGA



<https://www.ify.fr/>

<https://lesgrandsjardinsduthheil.fr/>

---

---

Que mettre dans nos assiettes

pour promouvoir une bonne santé

Préparer des repas au quotidien, que faire, et comment, quand on n'a peu le temps ?

Mais aussi, recevoir, accueillir pour un dîner, quelle belle idée ! Comment faire pour éviter que mes invités repartent avec des lourdeurs ou ballonnés !

Bons réflexes et astuces pour toutes les occasions !

Céline BRAVO : ingénieur en agricultures, ayant travaillé 15 ans dans le secteur agro-alimentaire, et formée par le Docteur Bruno Donatini, gastro-entérologue et immunologue.

---

# Ateliers YOGA

guidés par **Sophie Lambert**

professeur diplômée de l'**Institut Français de Yoga (IFY)**

Un enseignement dans la tradition de **TKV Desikachar** et **Krishnamacharya**

Yoga respectueux de la personne qui allie posture, respiration et méditation.

Yoga pour tous les publics grâce à l'adaptation créative des techniques (viniyoga) et à la progression (vinyasa) des séances.



aux **Grands Jardins du Theil**, pratiques extérieures ou en salle  
de 10h à 12h les samedis:

14 septembre, 12 octobre, 9 novembre, 7 décembre 2024,  
11 janvier, 1<sup>er</sup> février, 1<sup>er</sup> mars, 29 mars, 17 mai et 14 juin 2025

Tarifs : 150€ les 10 ateliers ou 20€/atelier  
+adhésions: IFY 15€ - Les Grands Jardins du Theil 10€.

Renseignements & inscriptions :  
06.63.17.60.83 / [sojuillard@wanadoo.fr](mailto:sojuillard@wanadoo.fr)



INSTITUT  
FRANÇAIS DE  
YOGA



<https://www.ify.fr/>

<https://lesgrandsjardinsdutheil.fr/>



# L'association Les Grands Jardins du Theil

vous invite à son

## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE (Bilan 2024)

Suivi d'un cercle des adhérents

**le Dimanche 2 mars 2025 à 17h00**

**125 rue Varin - 50330 Gonneville Le Theil**

Nous aborderons les points suivants :

- *Rapports moral, d'activité et financier ;*
- *Élection des membres du Conseil d'Administration ;*
- *Questions diverses.*

Nous sommes dans un processus de cocréation où chaque adhérent(e) est invité(e) à proposer ce qu'il aimerait vivre ou faire vivre en ce lieu.

Aussi, nous prendrons un temps d'échange en groupe pour partager nos envies et nos propositions.

Nous poursuivrons cette AG par un moment de convivialité.

Merci d'apporter un petit plat sucré/salé ou de la boisson.

Afin de faciliter l'organisation de cette AG, nous vous demandons :

- De confirmer votre participation.
- De nous dire si vous souhaitez faire partie du Conseil d'Administration.
- Si vous ne pouvez être présent, merci de renseigner le pouvoir.

et de retourner le coupon réponse soit par courrier ou mail au siège de l'association.

Belle semaine à vous

Le conseil d'administration  
Jean-Yves FORAY

Coupon réponse à retourner à l'association ou à donner à un participant

**Oui** je serais présent(e) à l'Assemblée Générale Ordinaire le 2 mars 2025

**Non** je ne pourrais être présent(e) je donne **POUVOIR**

Pour l'assemblée générale de l'association « Les Grands Jardins du Theil » :

Madame, Monsieur : .....

Donne pouvoir à Madame, Monsieur : .....

pour le représenter à l'Assemblée Générale de l'association et prendre part à tous les votes découlant de l'ordre du jour. (Mention " bon pour pouvoir " manuscrite)

Date et signature



---

Bonjour à toutes et tous !

Retrouvons-nous le **dimanche 2 février** à 14h30 pour un nouveau moment de partage, de créativité, et de Joie.

À mi-chemin de la saison hivernale, commençons à tourner nos coeurs vers le printemps.

La nature nous montre le chemin et se réveille progressivement ; nous voyons à présent les premiers bourgeons.

Nous fêterons la Chandeleur/ Imbolc avec les activités qui seront en lien avec la déesse Brigid et sa douce protection.

Et autour d'un goûter crêpes

A vos poêles !!!

Merci de vous inscrire

Au plaisir de partager un beau moment!

Nicole, Anne-Sophie et Aude