



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.
- ⇒ **Décelez 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 - site : <http://lesgrandsjardinsdutheil.fr>



Association Les Grands Jardins du Theil

Samedi 27 janvier

de 14h30 à 17h30

« Atelier d'exploration créative »

Les Grands Jardins du Theil

ATELIER D'EXPLORATION CREATIVE

“LES ÂGES DE LA VIE”

avec Maximilien et Véronique

Art-thérapeutes



Bonté beauté vérité, trois mots clés qui vont accompagner votre travail, nous permettant d'observer les mutations, transformations dans chaque cycle de 7 ans. Par le pinceau et les couleurs, nous serons guidés vers la période la plus marquante, celle où nous avons reçu et découvert pour construire et édifier l'Etre adulte que nous sommes aujourd'hui...

Pour la 2ème partie, vous serez invités à créer un mandala en collage et peinture sur les âges de la vie. Pour continuer d'explorer et redécouvrir en images la richesse des phases de l'existence et les messages à entendre...



Lieu : Les Grands jardins du Theil - 28 rue de l'église 50330 Le Theil

Tarif : 40€ par atelier (+ adhésion 2024) - Matériel fourni

Renseignements - Inscriptions

Les Grands Jardins du Theil - 02 33 44 72 04

lesgrandsjardinsduthheil@gmail.com - site : <http://lesgrandsjardinsduthheil.fr>



Association Les Grands Jardins du Theil

Atelier Samedi 24 février à 14h30



Réalisons notre Création Vibrante.

Entrons en résonance avec notre âme par le biais des Minéraux.

Créer son bracelet « vibrant » avec Justine BEC

Le bracelet vibrant, c'est quoi l'idée ?

L'idée de ce bracelet, c'est de vibrer. Mettre en résonance les vibrations des cristaux avec ses propres vibrations. Cela te permet d'être accompagné.e simplement et discrètement chaque jour.

En Numérologie l'année 2024 est sous le signe du chiffre 8. Identifier les énergies qui nous entourent peut nous aider à comprendre notre situation ainsi que nos sensations/émotions. Les Minéraux ont la capacité d'absorber les énergies et de renvoyer la lumière. On peut ainsi s'appuyer sur eux pour nous guider et réaliser un travail sur soi.

Le but de l'atelier sera de prendre un temps de conscience avec les Minéraux (entre 6 et 8) que j'aurai préalablement sélectionné pour nous soutenir en ce début d'année. Ce temps sera accompagné d'une méditation et d'échanges autour de ceux-ci. Puis, nous porterons notre attention sur nos besoins en réalisant un bracelet « Vibrant » à partir de cette sélection. Il sera créé pour soi, par la synergie de groupe et du lieu qui nous entoure.

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

Horaires : 14h30 – 17h30

Tarif : 40€ (+ adhésion) Inscrivez-vous rapidement, les places limitées à 10

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

Bains de Gong

Samedi 10 février à 16h00 et 18h00

Massages Sonores Vendredi 9 février



**avec Doune,
sonothérapeute**

chez UNI-SENS

Le Bain de Gong (Gong Bath) est une technique de relaxation profonde venant d'Asie, pratiquée à l'aide de grands gongs symphoniques et planétaires.

Cette méthode proche de la méditation calme votre esprit et rebooste votre corps en énergie, grâce aux sons et aux vibrations reçues.

Déroulement du programme sur 1h30 :

Nous commencerons par une petite introduction préliminaire pour présenter les instruments et expliquer le fonctionnement de cette douche intérieure dans le corps (5 à 10 min).

Vous serez ensuite invités à vous positionner de manière allongés les pieds aux gongs lors du démarrage du GONG BATH (bain sonore au gongs), pour vous laisser transporter dans cette méditation pendant 60 min.

Cette séance prendra fin par un temps de repos en conscience (5 min à 10 min), et sera suivi par un échange en votre convenance autour de boissons chaudes et eaux citronnées.

Le Massage Sonore individuel est un massage utilisant la vibration émise par des instruments vibratoires spécifiques. Il a pour effet principal la détente corporelle et le lâcher prise.

Lieu : Association Les Grands Jardins du Theil - 28 rue de l'église - 50 330 Gonneville Le Theil

Tarifs : **Bain de Gong :** 25€ (+adhésion à partir de 10€) Réservation obligatoire – Places limitées

Massage Sonore : 80€ (vendredi 9 et Samedi 10 sur rendez-vous)

Matériel : Prévoir un tapis de yoga ou autre pour vous allonger et une couverture

Contre-indications : aux pacemakers, épileptiques, femmes enceintes de moins de 4 mois et plus de 8 mois

Pour en savoir plus : <https://www.uni-sens.com>

Renseignements - Inscriptions

Les Grands Jardins du Theil – 06 63 01 24 80

✉ : lesgrandsjardinsduthel@gmail.com - site : <http://lesgrandsjardinsduthel.fr>











