

du 1^{er} au 5 juillet 2019

PLANTES MÉDICINALES, RÉCOLTE ET TRANSFORMATION, FORMATION EN SUD ARDÈCHE

Apprendre à identifier, utiliser,
transformer et conserver
les plantes médicinales qui nous entourent

Jennifer et Mathieu Lefebvre
Valos - 07110 Laboule
04 75 87 19 15



Plantes médicinales en Ardèche
www.akeomai.fr
jennifer@akeomai.fr

5 JOURS, DU 1^{ER} AU 5 JUILLET 2019

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Apprendre à identifier les plantes médicinales, les arbres, les plantes comestibles et les plantes toxiques
- Connaître leurs indications, utilisations et les précautions d'emploi
- Savoir comment transformer et conserver les plantes médicinales

UN CADRE IDYLLIQUE

Akéomaï vous propose une formation pratique, de 5 jours, dans un cadre préservé et sauvage à Laboule, petit village ardéchois niché sur les versants sud du Tanargue

PRATIQUE ET CONVIVIALITÉ

Cette formation, ouvert à tous, est organisé en alternance de sorties, de cours et d'ateliers pratiques :

- la matinée réservée à la sortie botanique, la reconnaissance des plantes sauvages et leur indication,
- l'après-midi consacré aux cours, aux ateliers et à la transformation des plantes.

Vous repartez avec les produits que vous avez élaborés, des idées de recettes simples et naturelles à confectionner chez vous et de nombreux conseils pour utiliser les plantes dans les soins quotidiens.

DÉROULÉ DU STAGE

LE MATIN : SORTIES BOTANIQUES

de 9h00 à 12h30

- Reconnaissance des plantes médicinales dans leur milieu naturel.
- Propriétés et indications des plantes médicinales rencontrées.
- Introduction à la botanique
- Identification des plantes toxiques et des plantes comestibles.
- Différents modes de cueillette et quelques règles simples mais importantes à ne pas oublier.
- Conseils pour les personnes souhaitant fabriquer un herbier.

Une sortie botanique se déroule en extérieur, mais ce n'est pas une randonnée. Le but est ... d'atteindre la prochaine plante sur le bord du chemin, en général le parcours s'étale sur 800 à 1500 m.



DÉROULÉ DU STAGE



L'APRÈS-MIDI : COURS ET ATELIERS PRATIQUES

de 14h30 à 18h00

- Présentation des différentes formes de transformation
- Introduction à la botanique et la présentation des différentes formes de transformation
- Distillation de la plante cueillie le matin et la préparation de différentes macérations
- La plante dans tous ses états : confection de baumes, huile de massage, lotions...
- Préparations culinaires de plantes sauvages comestibles avec Yankéléé Dupont
- Les plantes cultivées avec la visite des jardins d'Akéomaï

LE SOIR

Temps libre pour découvrir cette merveilleuse vallée et sa rivière rafraîchissante, vous balader et appliquer les connaissances apprises ou vous reposer...





LE LIEU

LE VILLAGE DE LABOULE

La formation se déroule dans le petit village de Laboule, situé sur un versant du Tanargue exposé au sud, au cœur du Parc Naturel Régional des Monts d'Ardèche, dans les Cévennes ardéchoises.

Dans une nature saine et vivifiante, ce lieu présente une multitude de plantes médicinales, dans un paysage de faïsses (terrasses), de châtaigneraies centenaires et de cours d'eau rafraîchissants.





L'HÉBERGEMENT

LE GÎTE D'ÉTAPE DE LABOULE

L'hébergement est organisé sur le lieu de formation. Vous serez accueilli au gîte d'étape de Laboule, dans des chambres de 2, 4 ou 7 personnes.

La cuisinière

Yankélé vous préparera les repas à partir de produits frais, sains et de saison.

Elle propose des recettes variées et originales, allant des plats végétariens intégrant des plantes sauvages aux plats traditionnels et familiaux.





LES INTERVENANTS



JENNIFER LEFEBVRE

Installée depuis 10 ans en Ardèche, Jennifer se passionne pour les plantes sauvages qui l'entourent. Elle suit alors une formation d'herboriste, et se lance dans la culture et cueillette des plantes médicinales qu'elle transforme en tisanes, baumes, crèmes, hydrolats. Elle vend ses produits sur les marchés et via son site internet. Depuis quelques années, souhaitant transmettre ses connaissances et son expérience, elle accueille les stagiaires dans sa ferme et organise des sorties botaniques. Elle propose aujourd'hui une formule plus complète, en organisant des stages de 5 jours, regroupant ainsi les activités qui la passionnent et qu'elle souhaite partager.



YANKÉLÉE DUPONT

Gérante du gîte d'étape de Laboule depuis 2001, Yankélée nous ouvre son atelier de transformation et nous fait partager son expérience de la cuisine végétale. Nous étudions les bases incontournables de la conserverie afin de nous donner les moyens de fabriquer un produit stable et durable qu'il soit salé ou sucré. Un document récapitulatif vous sera délivré afin de vous libérer les mains et la tête et élaborer ensemble des recettes à base des cueillettes de plantes sauvages, effectuées durant le stage.



EN PRATIQUE

LES DATES : DU 1^{ER} AU 5 JUILLET 2019

- **Arrivée** : possible dès le dimanche soir (30 juin). Pas de repas prévu le dimanche soir, mais une cuisine est à votre disposition.
- **Départ** : le vendredi soir vers 19h30 (5 Juillet). Possible de passer une nuit en plus et partir le samedi matin, mais cette nuit n'est pas inclus dans le prix, veuillez me contacter pour plus d'infos.

LE PRIX

Coût du stage : 680€.

Ce montant inclus :

- La formation
- Les repas
- L'hébergement (les draps sont fournis, mais pas le linge de toilette)
- Les matières premières et le matériel pour les transformations

Ne pas oublier

- Le matériel nécessaire à la prise de notes, un appareil photo (facultatif) comme outil pour se souvenir des plantes rencontrées.
- De bonnes chaussures et une tenue d'extérieur
- Un chapeau et une gourde
- Un vieil annuaire, pour la fabrication d'un herbier (facultatif)

D'éventuels changements de programme ou d'horaires pourront avoir lieu en fonction des aléas climatiques ou autre cas de force majeure.

Nombre de places limité.





INSCRIPTION

PLANTES MÉDICINALES, RÉCOLTE ET TRANSFORMATION, stage en Sud Ardèche du 1^{er} au 5 Juillet 2019

Pour vous inscrire, merci de nous renvoyer la présente fiche, datée, signée et accompagnée d'un acompte de 200€ (à l'ordre de Jennifer Lefebvre).

Nom :

Prénom :

Adresse :

.....

Code postal :

Ville :

Tél. domicile :

Tél. portable :

E-mail :

Êtes vous végétarien/ne?

Avez vous des allergies alimentaires?

Souhaitez communiquer vos coordonnées aux autres stagiaires en vue d'un éventuel covoiturage?

Date : Signature :

FICHE D'INSCRIPTION À RETOURNER À
AKEOMAÏ - Plantes médicinales en Ardèche
Jennifer et Mathieu Lefebvre - Valos - 07110 Laboule
Tél : 04 75 87 19 15 - www.akeomai.fr - jennifer@akeomai.fr

