

Stage 2018-2019 Florent namêche

La santé et l'alimentation

Du samedi 30 juin à 9h30 au dimanche 1er juillet à 16h

lieu amélie-les-Bains-Palalda 1 bis carrer del bac tel 09 70 40 34 54

thèmes abordés

- les super aliments (graines germées, algues..)
- Alternative à la viande
- cuisson douce
- déshydratation des aliments
- Aliment fermenté et lactofermenté
- introduction aux plantes sauvages comestible
- les jus frais
- soupe crue
- smoothie
- participation à la préparation et partages des repas

Méthode d'apprentissage joyeux et ludique

prix 160€ avec 3 repas bio inclus petit déjeuner offert (possibilité d'hébergement + 10€)

La permaculture

dimanche 26 août 2018 de 9h30 à 17h

lieu amélie-les-Bains-Palalda 1 bis carrer del bac tel 09 70 40 34 54

thèmes abordés

- historique de la permaculture
- les 12 principes de la permaculture
- Visite du petit jardin en permaculture
- Ne plus travailler le sol
- les semis
- Comment réaliser une butte
- les compost vert
- la fertilité du sol
- L'intégration des fruitiers
- le jardin forêt
- cultiver sans eau?

participation à la préparation et partages des repas

Méthode d'apprentissage joyeux et ludique

prix 90€ Repas du midi tiré du sac

Création cosmétique naturelle

Dimanche 3 février 2019

animé par Gaëlle naturopathe et esthéticienne

lieu amélie-les-Bains-Palalda 1 bis carrer del bac tel 09 70 40

34 54

- Connaître les principes de base des constituants en cosmétique bio
- les huiles essentiels
- les macérats huileux et végétaux
- les hydrolat aromatique
- Création d'un baume pour le corps
- Création d'un gommage
- Repartez avec vos créations

participation à la préparation et partages des repas

Méthode d'apprentissage joyeux et ludique

prix 90€ Repas tiré du sac

Méditation

dimanche 31 mars 2019

de 9h30 à 17h

lieu amélie-les-Bains-Palalda 1 bis carrer del bac tel 09 70 40
34 54

- historique
- Principe de la méditation
- Les différents types de méditation
- Les bienfaits pour la santé
- création d'une méditation
- pratique de la méditation
- La marche méditative
- **Se concentrer:**
- sur le corps
- sur l'esprit
- sur la respiration
- sur le silence

participation à la préparation et partages des repas
Méthode d'apprentissage joyeux et ludique
prix 90€ Repas tiré du sac

survie douce

Samedi 1er et dimanche 2 juin 2019

lieu amélie-les-Bains-Palalda 1 bis carrer del bac tel 09 70 40
34 54

- Les origines du bushcraft et de la survie
- Les priorités en survie
- signaler sa présence au secours
- les besoins vitaux
- filtrer l'eau
- Préparer un sac à dos

- faire du feu
- les couteaux
- les principaux noeuds et cordages
- le tarp
- la naturopathie de survie
- La gestion du stress et des énergies
- les plantes médicinales de base
- Lire une carte s'orienter à l'azimut
- réaliser une triangulation

participation à la préparation et partages des repas

Méthode d'apprentissage joyeux et ludique

prix 170€ repas tiré du sac petit déjeuner offert (hébergement sous tentes)