

Ecole Buissonnière : nature, santé, cuisine

62 journées à offrir ou à s'offrir - Programme 2011

0 – Pour faire connaissance

Observer la nature sauvage et prendre ainsi conscience des mécanismes du vivant peut nous inspirer dans tous les domaines de notre vie.

C'est ce que notre équipe s'efforce de mettre en pratique et de partager.

Venir nous rencontrer vous donnera peut-être un avant-goût de ce que pourrait être une « sobriété heureuse ».

Thèmes	Dates
Journée porte ouverte	De 9h à 18h
Présentation des diverses activités – Dégustations – Sur RV	Dim 15/5

I - Alimentation

Notre santé dépend en grande partie de notre alimentation.

Chacun en est persuadé.

Utiliser donc des ingrédients de qualité, des recettes simples et respectueuses tout en se faisant plaisir !

Pas besoin d'être cuisinier pour cela !

Ni de passer de longues heures aux fourneaux.

Plantes sauvages... et même fleurs, retrouveront le chemin de vos cuisines : elles constituent un des piliers de l'alimentation vivante, notion à approfondir au fil des divers thèmes proposés..

Thèmes	Dates
Pour curieux et gourmands de nature Mini stage et repas à thèmes en table d'hôtes <i>Juste mettre les pieds sous la table et se laisser chouchouter</i>	De 12 à 16 h
Le sacre du printemps : premières cueillettes	Ven 15/4
Mettez vous au vert : fines herbes sauvages	Mer 20/4
En mets, fais ce qu'il te plaît avec les orties	Mer 11/5
Renouer avec les fées sous le sureau protecteur	Mer 8/6
Les herbes magiques de la Saint Jean	Ven 24/6
Saint Amour et recettes coquines	Ven 26/8
Foins et regains gourmands	Ven 30/9
Fête des récoltes et gratitude	Mer 5/10

Pour les gourmands de douceurs <i>Concilier petits plaisirs et santé</i>	De 10 à 17 h
Quand la nature inspire nos desserts	Sam 1/10
Gourmandises permises et gâteaux de Noël	Sam 8/10

Cuisiner en harmonie avec le rythme des saisons <i>Allier sauvage et cultivé pour le régal de nos papilles</i>	De 10 à 17 h
Plantes potagères à l'honneur et notes sauvages printanières	Dim 22/5
Plantes potagères à l'honneur et notes sauvages estivales	Dim 3/7
Délices de courges et légumes anciens	Dim 9/10

Cuisine fleurie : saine et joyeuse <i>Fleurs sauvages ou cultivées, belles à manger !</i>	De 10 à 17 h
Enchantement de la cuisine des fleurs du moment	Sam 14/5
Enchantement de la cuisine des fleurs du moment	Sam 18/6
Enchantement de la cuisine des fleurs du moment	Dim 10/7
Cuisine des fées et de quelques bonnes sorcières	Sam 16/7

Cuisine sauvage, au plus proche de la nature <i>Des herbes du printemps aux petits fruits de l'automne</i>	De 10 à 17 h
Ail des ours et fines herbes sauvages	Sam 9/4
Orties et autres herbes folles	Dim 10/4
Journée Sup'herbes : orties, ail et autres bonnes herbes	Sam 16/4
Ail des ours et fines herbes sauvages	Sam 7/5
Orties précieuses et autres herbes folles	Dim 8/5
Plantes sauvages et petits fruits de l'automne	Sam 27/8

II - Au jardin

Le parallèle entre la fertilité de sol et la bonne santé de notre flore intestinale met clairement en évidence les mêmes règles de fonctionnement de la vie. Alors, invitation à préserver la fertilité au potager à l'écoute des secrets de la terre, loin des apports chimiques et des techniques interventionnistes extrêmes. Le cuisinier alchimiste que nous espérons devenir ne pourra mener à bien sa mission qu'en collaborant avec un jardinier magicien !

Thèmes	Dates
Jardiner malin en agro-écologie <i>Travailler moins, observer, respecter davantage</i>	De 10 à 17 h
Découvrir les secrets de la vie du sol	Sam 16/4
Développement harmonieux des plantes	Dim 17/4
Découvrir les secrets de la vie du sol	Sam 25/6
Développement harmonieux des plantes	Dim 26/6
Découvrir les secrets de la vie du sol	Sam 27/8
Développement harmonieux des plantes	Dim 28/8

III - Santé

Etre à l'écoute des invitations de la nature, telle est la clé d'une vie harmonieuse, saine et joyeuse. Les vertus des plantes, des ingrédients de qualité, une alimentation « vivante » et équilibrée, une meilleure connaissance de soi, une bonne hygiène de vie, voilà quelques pistes pour préserver notre capital santé tout en se faisant plaisir.

Thèmes	Dates
Santé à préserver et nature bienfaisante <i>Plantes bénéfiques et enseignements du vivant</i>	De 10 à 17 h
Alimentation vivante et secrets santé	Dim 17/4
Vertus des plantes médicinales et alimentaires	Dim 29/5
Vertus des plantes médicinales et alimentaires	Sam 11/6
Etre bien dans son assiette	Dim 26/6
Vertus des plantes médicinales et alimentaires	Sam 2/7
Initiation à la cuisine bio : pour se mettre en route	Dim 17/7
Trouver son juste poids avec la naturopathie	Sam 28/8
Vertus des plantes médicinales et alimentaires	Sam 3/9
Trouver son bon sommeil avec la naturopathie	Sam 15/10
Découverte de la cuisine végétarienne	Sam 5/11
Huiles essentielles : alliance avec les forces de la nature	Sam 12/11

Organisateur : Jardin Gourmand – 3b, rue de Bassemberg – 67220 Lalaye
www.jardingourmand.com – 03 88 58 91 44

Informations complémentaires stages sur
www.stages-nature-cuisine.fr

IV - Quotidien pratique

*Tous les gestes du quotidien peuvent être guidés par un nouveau rapport avec la nature., Respecter les cycles, donner du sens aux fêtes, retrouver les vraies notions de beau et de bon, s'accorder avec les rythmes des saisons, s'inspirer des traditions et savoir-faire ancestraux, autant d'ingrédients constituant ce grand livre de sagesse trop souvent dédaigné.
A nous à le décrypter au jour le jour jusqu'au cœur de notre vie familiale.*

Thèmes	Dates
Le plaisir retrouvé de faire soi-même <i>Outils pratiques pour produits simples et écologiques</i>	De 10 à 17 h
Atelier de création de cosmétiques	Sam 28/5
Décorations nature, maison transformée	Dim 18/9
Teinturiers en herbe	Dim 23/10
Faire ses produits d'entretien écologiques	Dim 13/11
Chaudrons et secrets de cuisine à la portée de tous <i>Conserves, confitures, pains...</i>	De 10 à 17 h
Merveilleuses conserves naturelles	Sam 9/7
Merveilleuses conserves naturelles	Dim 4/9
Pain au levain à apprivoiser et pains spéciaux rapides	Dim 2/10
Fêtes au rendez-vous <i>Connivences intimes avec les rythmes du calendrier</i>	De 10 à 17 h
Magie de la St Jean	Dim 19/6
Sainte Rose et ses secrets fleuris	Dim 21/8
Préparation d'un Noël nature, tout simplement	Dim 6/11
Vie quotidienne au naturel <i>Pour une famille harmonieuse</i>	De 10 à 17 h
Bébé arrive... on se prépare	Sam 17/9

V - Mystères de la vie et secrets de la nature

*La nature nous attire... et nous effraie à la fois !
. Si fées et sorcières, ogres et grand méchant loup
ont laissé leurs empreintes au plus profond de nous,
voici de multiples invitations à changer de regard.
Retrouver la fraîcheur émerveillée de l'enfant
Aiguiser notre conscience d'adultes responsables.
Un espoir pour « soigner la terre » et ré-enchanter notre vie ?
Et pour y parvenir, existerait-il d'autres forces prêtes à se joindre aux nôtres ?*

Thèmes	Dates
Echappées sauvages <i>A la rencontre de la nature... et de soi</i>	S14h à D17h
Survie douce et nuit en forêt	S 18 D 19/6
Le sens de la vie jour après jour <i>Se retrouver dans le miroir de la nature</i>	De 10 à 17 h
Forêt magique, forestier réenchanteur - printemps	Dim 22/5
A la découverte de l'arbre maître	Sam 25/6
Nature et art intuitif, les mains dans la terre	Dim 3/7
Magie verte et secrets de la vie	Sam 20/8
A la rencontre des esprits de la nature	Sam 17/9
Nature et art intuitif, les mains dans la terre	Sam 1/10
Forêt magique, forestier réenchanteur - automne	Sam 22/10
Spagyrie - L'alchimie au service de votre santé	Sam 22/10
Graines de sagesse <i>Enseignements de la nature, au-delà du visible</i>	De 10 à 17 h
Regards et points de vue sur la nature	Sam 21/5

