

Dimanche 15 avril de 9h30 à 17h

Journée sur l'alimentation et les plantes sauvages

À l'Espace des Herb'Amies, près de Rumilly

45€ pour les non adhérents

40€ pour les adhérents

Sur inscription, voir logo.



Accueil avec boissons et petits gâteaux aux plantes

Repas tirés du sac, apporté par vos soins.

Dessert à base de plantes offert par Herb'Amies

Apprendre à reconnaître les bons aliments,
pour soi, pour sa santé, tout en se faisant plaisir.
Comment choisir les matières premières,
à la fois ressourçantes et non toxicantes.
L'importance des modes de cuisson.

Avec Hélène Altherr Nutritioniste & hygiéniste



Les plantes sauvages et leur intérêt dans notre recherche d'alimentation saine.

Principes de cueillette et de préparation.

Qualités nutritives et recettes.

Reconnaissance sur le terrain de quelques plantes.

**Avec Noëlle Chauveau,
Herbaliste & Conseillère en phytothérapie et aromathérapie**

