

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 gateaux 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 intoxicantes.
L'importance des modes de cuisson.

Avec Héléne Altherr Nutritionniste & 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

