



Sortie nature art et bien-être en pays d'Enhaut Du 18 au 19 mai 2024

Le saviez vous, nous sommes entourés de plantes magiques, médicinales et comestibles, même vers chez vous :) Nous partirons pour deux journées et une nuit en pleine nature, à la découverte du monde vivant qui nous entoure. Nous observerons plantes et lichens, leurs formes et textures, découvrirons leur propriétés et même leur goût.

Au programme:

DO IN yoga chinois, pour une mise en forme :)

Balade découverte de quelques plantes et lichens de nos régions, approche par le dessin stylo noir et l'aquarelle. Cours autant pour débutants que avancés.

Cueillette et cuisine avec les plantes sauvages.

Faire un foyer et monter son abri bâche pour la nuit.

Lieu: La pierreuse , Château d'oex

Prix du stage: 200.-

Guide de vie sauvage: Nina Fisher (nina-millefolium.com)

Dessinatrice du sauvage: Oriane Zanone (shiatsu-art.ch)

Pour plus d'infos et détails veuillez prendre contact avec:

orienne.zanone@gmail.com ou nina-millefolium@etik.com

