



Nathalie Fosse NATUROPATHE

Journées B.E.* Nature

Saison 2023

Je vous propose des *Journées B.E.* Nature* entre mars et fin septembre 2023, des moments d'immersion en nature aux côtés des plantes, en connexion avec Terre-Mère !

Pour les *Journées B.E.* Nature Plantes*, vous partirez en *balades botaniques en conscience* dans des sentiers simples du Pilat, pour concilier découverte des plantes du milieu, connaissance de leurs vertus médicinales et culinaires, prise de conscience de l'intérêt de préserver son milieu naturel. **Ces balades pourront être introduites par des ateliers d'initiation à la botanique et à la phytothérapie et suivies d'un atelier cuisine des plantes cueillies le matin (à la demande et limitée à 4 personnes).**

Pour les *Journées B.E. Nature Zen* : Balade en nature avec *Reconnexion à la Terre-Mère* sous forme de Marche en conscience, de Bains de Forêt, de Yoga Nature. Et possibilité d'atelier l'après-midi avec initiation à la *Réflexologie plantaire* (auto-massage ou en binôme, à la demande (4 personnes max)).

Ma démarche est de vous permettre de Prendre soin de vous en vue de votre bien-être par le biais de ce que la nature nous offre et de partager un moment de convivialité en votre compagnie.



Les dates sont les suivantes :

Journées B.E. Nature Plantes

- samedi 18 mars 2023 : Balade botanique le matin
- samedi 29 avril 2023 : Balade botanique en conscience dans le Pilat et atelier l'après-midi cuisine des plantes cueillies le matin en partenariat avec lac commune de St Chamond.
- samedi 13 mai 2023 : Balade botanique le matin
- samedi 10-24 juin 2023 : idem

Les lieux de balades chronologiquement (hors 29/04) : Valla en Gier, Colombier, St Sabin, Pavezin

Journées B.E. Nature Zen

- Dimanche 05-19 mars 2023: Relaxation en nature le matin
- dimanche 14 mai 2023 : idem
- dimanche 11-25 juin 2023 : idem

Lieux de relaxation chronologiquement : Valla en Gier, Colombier, St Sabin, Pavezin

D'autres dates et horaires peuvent être programmés en semaine tout au long de cette période pour 5 personnes minimum!

Pour le côté sympa et confortable du moment, 15 personnes max pour les balades plantes, 10 pour les balades relaxation, 4 personnes pour les ateliers de cuisine et/ou de réflexologie.

Pour les journées, Prévoir des sacs en tissus pour la cueillette, des couteaux suisses, une tenue appropriée à la saison et aux milieux.

Rv à 9h30 pour Covoiturage et retour à partir de 12h pour les matinées ; ateliers de 14h à 16h.

Au plaisir de vous y rencontrer ou de vous y revoir!

**Bien-Etre*

Tarifs

Journées B.E Nature Plantes (balade + atelier cuisine)

Balade du matin : 20^E

50E si atelier cuisine l'après midi

40^E avec initiation phytothérapie et botanique de la veille si uniquement balade et 60^E avec l'atelier l'après-midi

Le prix de l'atelier inclus la fourniture des denrées alimentaires.

1/2 tarif moins de 10 ans (Balade); gratuit pour les moins de 5 ans

Journées BE Nature Zen (relaxation nature+atelier réflexo)

40^E par personne ; 20^E le matin ou l'après-midi pour l'atelier

Inscription réservation :

Par téléphone ou mail pour les Journées entre 9h00 et 18h30 du lundi au samedi au 06/20/89/87/92 ou nkemy.fosse@laposte.net;

Règlement à l'avance par chèque ou en espèce ;remboursement en cas d'annulation si intempérie seulement.