



Sérén'hyp plantes

*La nature à portée de soin*

## BALADES

Plongez dans un univers de bien-être et de sérénité, Je vous enseigne le pouvoir des plantes pour élever votre esprit et apaiser votre corps.

Je vous propose des balades au cœur de la nature toute proche de chez vous pour aller à la découverte des plantes sauvages qui vous entourent.

Elles s'adressent à tous, petits et grands sur des parcours de 1 à 3 km. Deux formats sont proposés: le matin durée de 1h30 et l'après-midi durée de 3h avec dégustation culinaire, infusions et livret descriptif offert à chaque participant. Nous découvrirons ensemble les plantes, au travers de nos échanges et nos observations. Vous apprendrez à les reconnaître, et à les utiliser en cuisine, en cosmétique, pour votre bien-être et en prévention des petits maux du quotidien.

Mes promenades vous guideront à travers des sentiers parfumés, où vous apprendrez à vous reconnecter avec la nature et bénéficier de ses bienfaits thérapeutiques.

## ATELIERS

Retrouvez les savoirs faire ancestraux en utilisant des plantes sauvages locales.

Ensemble nous apprendrons à les reconnaître, les récolter, les conserver et les utiliser pour créer des lotions, sirops, tisanes...

Utilisées en prévention santé et bien-être les plantes de votre environnement sont une richesse naturelle et gratuite à portée de main.

Retrouvons les gestes de nos grands-parents !