

Samedi 12 septembre Journée de connexion à la Terre "La récolte"

A "Sougères-en-Puisaye" 89520

Contact :

Isabelle izabel.geraud@hotmail.fr

Anyà willekensaw@gmail.com



9H45 Accueil autour d'une boisson végétale.



10h00 Yoga et méditation.



11h00 Reconnaissance et récolte des plantes sauvages au jardin suivi d'un quizz ludique pour mémoriser avec Isabelle.



12h15 On passe en cuisine pour un atelier de plantes sauvages comestibles.



13h15 Repas complet dans la « Carabane » de L'herbe Sauvage.



14h15 Atelier Mobile ou la création d'un objet précieux en mouvement à partir de récolte et de l'imagination.



15h45 Pause douceur par Isabelle Kéfir et gâteau « sauvage ».



16h15 Pour finir la journée dans la sérénité Anyà propose un bain sonore empreint d'une méditation sur la récolte.



17h30 Cercle de remerciement