



Ateliers PhytoPhilo

« Happy is he who hath the power to gather wisdom from a flower »
« Heureux celui qui n'a pas peur de cueillir la sagesse d'une fleur »

Anonyme

➤ Les Cinq Sens

Nous proposons une gamme d'activités et d'enseignements autour des différentes traditions qui contribuent à la bonne santé des populations du monde entier. Que ce soit dans le domaine des arts martiaux ou celui des plantes médicinales, voire de la bio-construction, notre démarche est toujours identique : transmettre une pratique et, ce faisant, mener les participants vers une plus grande connaissance d'eux-mêmes et des enjeux qui les entourent.

Notre programme d'étude des plantes sauvages, aromatiques et médicinales est enseigné par **Delphine Klapper**, *Master Herbalist*. Elève de Rosemary Gladstar, l'une des herboristes américaines les plus réputées, elle est diplômée de la Sage Herbal School (Vermont, Etats-Unis d'Amérique). Son enseignement s'enracine à la fois dans les traditions herboristes européennes et amérindiennes et dans le système des Cinq Eléments de la tradition japonaise.

Sa pratique au sein d'un cabinet d'acupuncture et de médecine traditionnelle japonaise lui a permis de développer une véritable approche énergétique de la santé.

Delphine Klapper assure depuis 2005, pour *Les Cinq Sens*, une formation en herboristerie familiale sur deux ans.

Pour le programme complet
de nos activités :

www.cinqsens.org

➤ Les ateliers PhytoPhilo

Depuis mai 2003, les ateliers PhytoPhilo initient un public de plus en plus large au vaste monde des simples, ces bonnes et «mauvaises» herbes sauvages ou cultivées.

Pour la saison 2011-2012, nous partons à la découverte des plantes condimentaires utilisées depuis la nuit des temps dans toutes les traditions du monde pour relever la saveur des aliments mais aussi pour leurs vertus digestives, nutritionnelles et thérapeutiques.

Chaque atelier étudie donc une grande famille botanique ou un groupe de plantes et permet de comprendre **la science** de l'action des épices et des aromates sur la santé et **l'art** de les utiliser à bon escient pour le plaisir et le bon équilibre des sens.

Au cours de l'après midi, nous abordons les points suivants :

- Etude botanique, nutritionnelle et thérapeutique des plantes.
- Usage alimentaire et médicinal.
- Principes de culture, de récolte et de conservation.
- Etude de recettes et fabrication de préparations que chaque participant confectionne et emporte.
- Suivant les plantes étudiées : observation, identification et cueillette dans la nature ou au jardin des *Cinq Sens*.

➤ Informations pratiques :

Les ateliers se déroulent de 14h à 18h, le samedi ou le lundi au choix, au siège de l'association au bord de la baie de Kernic.

Chaque participant devra apporter :

- Une planche à découper
- Un bon couteau, un hachoir à main et une paire de ciseaux
- Un mortier et son pilon

A l'issue de l'atelier, chaque participant emporte avec lui les préparations confectionnées.

Suivant les plantes étudiées, nous ferons une promenade d'identification et de récolte, prévoir des chaussures adaptées.

- Un atelier : 30 € adhérent
40 € non adhérent

- Pour les adhérents :
Les 4 ateliers : 115 €
Les 8 ateliers : 220 €

- Adhésion à l'association : 15 €

Il est recommandé de s'inscrire à l'avance en envoyant ses coordonnées, le nom du ou des ateliers choisis (avec la date) et 15 € d'arrhes par atelier :

Les Cinq Sens

19 Kernic
29430 Plounevez-Lochrist

Pour tout renseignement, n'hésitez pas à nous contacter :

02 98 61 81 44
cinqsens@cinqsens.org

Permanence téléphonique :
mardi et jeudi de 9h à 12h

Les Cinq Sens

Ateliers PhytoPhilo

Septembre 2011
à juin 2012

**Le délicieux monde
des plantes
condimentaires
d'ici et d'ailleurs**



Les Cinq Sens

19 Kernic
29430 Plounevez-Lochrist

Les Apiacées

Fenouil, Carvi, Cumin...

- Confection du Sambaar



- > Samedi 24 septembre 14h - 18h
- > Lundi 26 septembre 14h - 18h

Les Zingibéracées

Gingembre, Galanga, Curcuma...

- Confection d'un massala rouge



- > Samedi 5 novembre 14h - 18h
- > Lundi 7 novembre 14h - 18h

Les Epices des Iles

Cannelle, Girofle, Macis...

- Confection de l'Hypocras



- > Samedi 3 décembre 14h - 18h
- > Lundi 5 décembre 14h - 18h

Brassicacées et Liliacées

Ails, Raifort, Moutarde...

- Confection du Vinaigre de feu



- > Samedi 21 janvier 14h - 18h
- > Lundi 23 janvier 14h - 18h

Les Epices des Amériques

Vanille, Poivre de la Jamaïque...

- Confection d'une liqueur



- > Samedi 17 mars 14h - 18h
- > Lundi 19 mars 14h - 18h

Les Lamiacées I

Romarin, Thym, Hysope...

- Confection du Jambalaya



- > Samedi 28 avril 14h - 18h
- > Lundi 30 avril 14h - 18h

Les Lamiacées II

Menthe, Sauge, Marjolaine...

- Confection d'un massala vert



- > Samedi 26 mai 14h - 18h
- > Lundi 28 mai 14h - 18h

Et aussi les Plantes Sauvages

Très bonnes mauvaises herbes

- Confection de différents condiments à partir d'une cueillette sauvage



- > Samedi 23 juin 14h - 18h
- > Lundi 25 juin 14h - 18h