

# Programme détaillé

## Samedi 13 SEPT.



Matin

### 9H15 - Accueil et petit-dejeuner de bienvenue.

Café chaud, infusion douce, viennoiseries dorées : bon matin !



---

### 10h00 - Sortie cueillette de plantes sauvages comestibles



*Avec Maxime Bouchet, cueilleur de plantes sauvages comestibles à Secrets des Roches.*

Je vous propose une initiation à la cueillette de plantes sauvages comestibles, pour apprendre à les reconnaître, les découvrir et s'en nourrir ! Une balade pedestre d'environ deux heures (niveau facile) pour devenir autonome dans vos cueillettes et vous délecter de cette gastronomie sauvage et délicieuse.

---

### 12H00 - Cuisine et repas sauvageon

Nous préparerons ensemble des plats sauvages, issus de notre cueillette matinale.



# Programme détaillé

## Samedi 13 SEPT.



AM / Soirée

### 15H00 - Découverte et mise en pratique de l'herboristerie

*Avec Marion Desray, paysanne herboriste à La plante libérée.*  
Découvrons ensemble comment utiliser et transformer les plantes médicinales ! Confection d'un baume doux et cicatrisant, atelier d'environ 2H30. La Plante Libérée, c'est une envie d'autonomie par les plantes, de pédagogie, de découverte permanente, de réappropriation de savoirs-faire et de militantisme pour le renouveau de l'herboristerie.



---

### 19H00 à 21H - Ecstatic dance Cacao, la magie du mouvement libre



Portée par la musique, laisse toi guider vers un voyage intérieur vibrant.  
Une expérience de danse libre où le mouvement devient méditation et célébration. Le cacao, plante sacrée aux vertus douces et stimulantes, ouvre le coeur, éveille les sens et amplifie la connexion au corps.

---

### 21h00 - Paëlla maison

Sous nos yeux émerveillés, Adrien déploie tout son talent pour nous offrir sa paëlla signature !

