

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.



Événement organisé par Secrets des Roches en collaboration avec l'association l'Ellieux parallèles.

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 !



Événement organisé par Secrets des Roches en collaboration avec l'association l'Ellieux parallèles.

Programme détaillé

Dimanche 14 SEPT.



Matin

8H15 - Yoga au bord de la rivière

Avec Anaïs et Fanfan

Étirons nos corps au bord de l'eau...



à partir de 08H30 - Petit déjeuner

09H30 - Bain sonore



Julie en cheffe d'orchestre

Plongez dans un bain sonore, où instruments et voix s'unissent pour vous guider dans un voyage intérieur. Laissez la musique éveiller vos sens, apaiser votre esprit et harmoniser votre corps.

10h15 - Initiation Tantra avec Jaïana, chemin d'harmonie et de connexion.

Ose le Tantra...

Un voyage tout en douceur, où l'écoute plus consciente de ton corps, de tes besoins et de tes émotions te seront révélés.

Le Tantra, l'art de se relier à soi et à l'autre, dans le respect et la bienveillance.



Programme détaillé

Dimanche 14 SEPT.



Après-midi

12h45 - Repas maison



15h00 - Chants sacrés

Avec Zayin et Jaïana à "Les chants du possible"

Accompagne ces chants en musique !

Chants Mantras inspirés de différentes cultures.
Musicien(ne) ou non : bienvenue ! Une panoplie de
petits instruments de percussion sera à disposition
pour que chacun puisse participer et vibrer à l'unisson.

17H00 - Cercle de parole et clap de fin.

Partage de ressentis & dernières connexions
aux énergies du groupe.

