

STAGE DE YOGA, NATUROPATHIE ET PLANTES SAUVAGES

DU VENDREDI 1^{ER} AU DIMANCHE 3 OCTOBRE 2021

Vineuil, Loir-et-Cher

3 jours et 2 nuits

350 € par personne

Vous souhaitez vous ressourcer, pratiquer le yoga, vous initier à la naturopathie et aux bienfaits des plantes sauvages, les Greniers de Vineuil vous accueille pour partager une véritable pause bien-être.



PROGRAMME

Vendredi 1^{er} octobre

16h-17h	Arrivée et installation
17h	Présentation du programme et visite du tiers-lieu Les Greniers de Vineuil
18h30-19h45	Pratique de yoga
20h30	Dîner

Samedi 2 octobre

8 h	Petit-déjeuner
9h-11h	Conférence-atelier « Comment se revitaliser par la naturopathie ? »
11h-11h30	Pause
11h30-12h	Dégustation de kéfir
12h-13h30	Déjeuner
13h30-14h30	Découverte du kéfir
14h30-17h30	Sortie cueillette de plantes sauvages
17h30-18h30	Pause
18h30-19h45	Pratique de yoga
20h30	Dîner

Dimanche 3 octobre

8h30-9h30	Yoga du matin, salutation du soleil au bord de la Loire et méditation
9h30-10h30	Brunch santé en bord de Loire
11h	Cuisine de plantes sauvages
14h-15h	Déjeuner sain et fleuri
16 h	Départ



Photo Greniers de Vineuil

Dans un cadre atypique mêlant le charme d'une bâtisse du XVI^{ème} siècle à l'originalité d'un tiers-lieu coopératif et citoyen, les Greniers de Vineuil offrent un cadre unique pour votre séjour.

Situés au cœur des châteaux de la Loire et à deux pas de la Loire à vélo, les Greniers de Vineuil allient l'authenticité au confort et offre à ses hôtes un environnement propice à la détente.

Vous pourrez également découvrir la boutique d'artisanat, la Galerie d'art et le bistrot des Greniers.

www.lesgreniersdevineuil.com

INFORMATIONS PRATIQUES

Tarif

Le tarif est de 350 € pour les 3 jours.

Ce tarif comprend :

- L'hébergement en chambre double ou chambre individuelle
- La pension complète
- 1 atelier théorique sur la naturopathie
- 3 cours de yoga
- 1 sortie cueillette de plantes sauvages
- 1 atelier cuisine de plantes sauvages
- 1 atelier découverte du kéfir

Les personnes qui ne souhaitent pas être logées sur place, bénéficieront d'un tarif réduit : 300 €/personne pour les 3 jours.

Hébergement

Vous serez logé en chambre double, chaque chambre possédant sa salle de bains. Le linge de toilette et les draps sont fournis.

Si vous souhaitez une chambre individuelle, merci de nous le signaler, un supplément sera appliqué.

Repas

Nous confectionnerons des repas sains, végétariens et équilibrés à base de produits frais, locaux de saison et majoritairement biologiques.

Si vous avez un régime alimentaire spécifique, des allergies ou des intolérances, merci de nous le préciser lors de votre inscription, nous adapterons les menus dans la mesure du possible.

Équipement à prévoir

Veillez apporter votre tapis de yoga.

Transport

Adresse : 118, route de Chambord 41350 Vineuil

Gare la plus proche : Blois

Si vous désirez co-voiturer, merci de nous l'indiquer. Une liste des conducteurs et des participants sera dressée avant le stage pour que le partage des voitures et les lieux de rendez-vous de départ s'organisent par mail.

INTERVENANTS

Amandine de L'Herbandine

Ethno-botaniste

Cueilleuse installée en Touraine, Amandine s'est spécialisée dans la transformation des plantes sauvages comestibles. Il y a quelques années, elle a créé l'Herbandine pour transmettre sa passion autour de la cuisine et de la botanique.

Tantôt cueilleuse et cuisinière, elle récolte les plantes sauvages et réalise des condiments originaux (sels et vinaigres aux arômes de nature, pickles, chutney, pistou, etc.). Tantôt animatrice et formatrice, elle partage avec petits et grands ses connaissances sur la nature et les végétaux.

Avec Amandine, la nature devient un fabuleux garde-manger, aux propriétés nutritives exceptionnelles et dont la palette des saveurs est infinie.



Photo Herbandine

Danielle Pichot

Professeure de yoga



Photo Danielle Pichot

Diplômée de l'Institut français de Yoga, Danielle Pichot pratique le Yoga depuis trente-cinq ans. Elle suit d'abord les cours de Françoise Hennegrave, puis se forme à l'enseignement du Yoga auprès de Bernard Bouanchaud, disciple de Desikachar et co-fondateur de l'Institut français de Yoga.

Sa pratique du Yoga est basée sur la détente et la respiration, pour faire travailler le corps en douceur, et aller vers un état méditatif. Elle est accessible à chacun, quelle que soit sa condition physique. Après de Jean-Yves Deffobis, elle approfondit ses connaissances et adapte sa pratique pour s'adresser aux très jeunes enfants. Désireuse de mettre le Yoga à la portée de tous, y compris aux personnes à mobilité réduite, elle propose également depuis plusieurs années des cours sur chaise.

Isabelle Fontaine

Naturopathe

Très tôt passionnée par les ressources que nous offre la nature pour notre bien-être, Isabelle a rapidement mis en application certaines règles d'hygiène de vie simples et de bon sens, telles que celles préconisées en naturopathie. Plus tard, c'est la nécessité de trouver des solutions à ses problématiques personnelles qui l'a conduite à s'orienter vers le métier de naturopathe.

A travers ses rendez-vous et ateliers, elle a à cœur de transmettre à chacun comment mieux-être en adaptant son hygiène de vie, son alimentation. Elle enseigne également des outils simples et efficaces pour mieux gérer les petits maux du quotidien : stress, fatigue, digestion, etc.

Elle partage aussi à travers ses publications, sur son blog, des recettes de cuisine saines faciles à réaliser et des conseils de bien-être.



Photo Isabelle Fontaine

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION



Photo Herbandine : Cueillette consoude

Pour tout renseignement, contactez Isabelle Hanquiez, greniersdevineuil@gmail.com – 06 11 45 43 42.

Pour réserver, envoyez un mail à Isabelle Hanquiez, greniersdevineuil@gmail.com en précisant le nombre de personnes et les noms des personnes que vous souhaitez inscrire.

Un acompte de 150 € vous sera demandé pour confirmer votre inscription.

Les Greniers de Vineuil
118, route de Chambord 41350 Vineuil
09 88 41 88 01

www.lesgreniersdevineuil.com
greniersdevineuil@gmail.com



<https://www.herbandine.com/>

<https://naturopathe-blois41.fr/>