

PROGRAMME DES SÉMINAIRES PRATIQUES

SAISON 2012

« Recettes santé de nos grand'mères »
et

« Plantes sauvages comestibles »

Dans un mayen au Val d'Hérens, Valais

*Accordez-vous
un temps de découvertes
et d'apprentissage...
Intégrez des moyens de
préserver votre
Santé !*



Découvrez le retour aux joies simples dans un « mayen » sur la commune de St-Martin, chalets à 1'600 m. d'altitude, dans le Val d'Hérens, en Valais, à une vingtaine de kilomètres de Sion.

Vous ferez de nouvelles connaissances et repartirez dynamisés après avoir été en contact avec « l'énergie du lieu ».

Les séminaires sont animés par Germaine.

Comme une mémoire Germaine nous laisse une trace, celle de notre passé que le monde moderne a rejeté durant quelques décennies. Ce passé vers lequel nous retournons, ayant appris que le mariage de notre passé et du monde moderne est certainement la meilleure approche.

Conditions

Les séminaires sont de 2 jours et 2 nuits, du vendredi 19h.00 au dimanche 17h.00. Le prix comprend: le logement, les repas-boissons et le cours.

Séminaires : **fr. 410.-**

(inscription définitive acompte de fr. 150.-)

L'acompte reste dû en cas de désistement.

Sur demande des séminaires peuvent être organisés à partir de 7 pers.

Retourner le bulletin d'inscription à:

Germaine Cousin-Zermatten

CH-1969 St-Martin VS

Tél.: +41 79 386 33 04 - Fax: +41 27 281 30 35

www.germainecousin.ch

E-mail : info@cousin.ch

CCP 19-26438-1

Stage N° Thème..... Duau.....

Nombre de personne (s).....

Nom.....

Prénom.....

Adresse.....

.....

NPA/Ville.....

Tél.....

E-Mail.....

Date de naissance.....

Date.....Signature.....

Thème I

« Recettes santé de nos grand'mères »

Chaque famille fabriquait alors ses remèdes pour l'année, choisis au cours des saisons dans les alpages et les forêts de sa région.

La sauge et la mauve habitaient alors dans tous les jardins. Chacun, petit et grand, rapportait un panier, un sac ou un tablier de millepertuis, plantain, camomille, armoise

ou autre, que la mère mettait à sécher au grenier, ou elle faisait aussitôt des huiles et lotions, potions, sirops et pommades qu'on ressortait lorsque, le froid venu, les enfants se mettaient à tousser. Le Grand-père aussi avait ses médicaments, certains flacons n'étaient ouverts que par lui...

Entrez à la cuisine du mayen, chers amis, nous confectionnerons pommade, sirops et lotion. Sortez encore, et revenez, les bras chargés de feuilles, de tiges, et *écoutez on vous dira comment, et vous oserez...*

Alors vous reconnaîtrez l'efficacité de la simplicité et des « Simples » !



Thème II

« Les plantes sauvages comestibles »

Même à l'âge adulte il y a beaucoup de choses que nous ignorons faute de l'avoir vécu dans notre enfance. Ce séminaire est essentiellement pratique et d'une excellente complémentarité du séminaire « Recettes santé de nos grand-mères ». Nous vous proposons un contact direct avec la nature où tous nos sens seront mis à contribution:

l'intuition, la vue, l'odorat, le toucher et le goût. Vous serez époustoufflé de découvrir autant de richesses et de possibilités dans la nature. Notre joie est que vous fassiez de vos balades avec vos enfants et ceux des autres, la transmission de la connaissance des « Simples ». Et qu'y a-t-il de plus simple que de se promener et de revenir avec quelques brassées d'herbes, de plantes et de fleurs et de confectionner apéritifs, soupes, gratins, beignet, salades fleuries et de savoureux desserts. Dans une maison où s'exprime la vie, il y a forcément de « bonnes odeurs »! Pour ceux que cela intéresse vous aurez la possibilité de commencer un herbier.



Thème II

« Cuisine plantes sauvages comestibles »

N°1 du vendredi 25 au dimanche 27 mai 2012

N°2 du vendredi 1er au dimanche 3 juin 2012

Thème I

« Recettes santé de nos grand'mères »

N°3 du vendredi 15 au dimanche 17 juin 2012

N°4 du vendredi 22 au dimanche 24 juin 2012

N°5 du vendredi 6 au dimanche 8 juillet 2012

N°6 du vendredi 13 au dimanche 15 juillet 2012

N°7 du vendredi 20 au dimanche 22 juillet 2012

N°8 du vendredi 10 au dimanche 12 août 2012