



Nathalie Fosse NATUROPATHE

Journées B.E.\* Nature

Saison 2025

Je vous propose des *Journées B.E.\* Nature* entre mars et fin septembre 2025, des moments d'immersion en nature aux côtés des plantes, en connexion avec Terre-Mère !

Pour les *Journées B.E.\* Nature Plantes*, vous partirez en *balades botaniques en conscience* dans des sentiers simples du Pilat, pour concilier découverte des plantes du milieu, connaissance de leurs vertus médicinales et culinaires, prise de conscience de l'intérêt de préserver son milieu naturel. **Ces balades pourront être introduites par des ateliers d'initiation à la botanique et à la phytothérapie et suivies d'un atelier cuisine des plantes cueillies le matin (à la demande et limitée à 4 personnes).**

Pour les *Journées B.E. Nature Zen* : Balade en nature avec *Reconnexion à la Terre-Mère* sous forme de Marche en conscience, de Bains de Forêt, de Yoga Nature. Et possibilité d'atelier l'après-midi avec initiation à la *Réflexologie plantaire* (auto-massage ou en binôme, à la demande (4 personnes max)).

**Ma démarche est de vous permettre de Prendre soin de vous en vue de votre bien-être par le biais de ce que la nature nous offre et de partager un moment de convivialité en votre compagnie.**



**Les dates sont les suivantes :**

*Journées B.E. Nature Plantes*

- samedi 22 mars, 17 mai, 28 juin 2025 : Valla en Gier
- samedi 29 mars, 31 mai 2025 : Menhir du Flat Colombier
- samedi 5 avril, jeudi 29 mai 2025 : Chapelle de St Sabin
- samedi 26 avril, 14 juin 2025 : Pavezin
- Journée balade et atelier cuisine de plantes en partenariat avec l'Echo Lieu de la Terrasse sur Dorlay : dimanche 25 mai et 21 septembre 2025

*Journées B.E. Nature Zen*

- samedi 23 mars, 27 avril, 29 juin 2025: Chapelle de St Sabin
- samedi 30 mars, 18 mai 2025 : Colombier
- samedi 06 avril, 01 juin 2025: Pavezin

**D'autres dates et horaires peuvent être programmés en semaine tout au long de cette période pour 5 personnes minimum!**

Pour le côté sympa et confortable du moment, 15 personnes max pour les balades plantes, 10 pour les balades relaxation, 4 personnes pour les ateliers de cuisine et/ou de réflexologie (sur réservation uniquement).

Pour les journées, Prévoir des sacs en tissus pour la cueillette, des couteaux suisses, une tenue appropriée à la saison et aux milieux.

Rv à 9h15 pour Covoiturage et retour à partir de 12h pour les matinées ; ateliers de 14h à 16h.

***Au plaisir de vous y rencontrer ou de vous y revoir!***

*\*Bien-Etre*

## Tarifs

### Journées B.E Nature Plantes (balade + atelier cuisine)

Balade du matin : 23<sup>E</sup>

55<sup>E</sup> si atelier cuisine (2 recettes avec livret) l'après midi (sur réservation uniquement)

45<sup>E</sup> avec initiation phytothérapie et botanique de la veille si uniquement balade et 65<sup>E</sup> avec l'atelier l'après-midi

Le prix de l'atelier inclus la fourniture des denrées alimentaires.

1/2 tarif pour les 5- 10 ans (Balade); gratuit pour les moins de 5 ans

Pour les journées avec l'Echo Lieu, tarifs, inscription et réservation

<https://www.lecho-lieu.fr/atelier/cuisine-vegetale/>

### Journées BE Nature Zen (relaxation nature+atelier réflexo)

45<sup>E</sup> par personne ; 23<sup>E</sup> le matin ou l'après-midi pour l'atelier

### Inscription réservation :

Par téléphone ou mail pour les Journées entre 9h00 et 18h30 du lundi au samedi au 06/20/89/87/92 ou [nkemy.fosse@laposte.net](mailto:nkemy.fosse@laposte.net);

Règlement à l'avance par paypal à l'adresse mail ci-dessus (en mode ami);  
remboursement en cas d'annulation si intempérie seulement.