



## PLANTES SAUVAGES DANS LES FRANCHES MONTAGNES

Journées et week end de plantes sauvages en suivant les saisons.

Maria-Luisa Wenger et  
Sibylle Ott

[www.doubsdenature.ch](http://www.doubsdenature.ch)  
[www.creux-des-biches.ch](http://www.creux-des-biches.ch)

Ces cours de plantes sauvages proposés durant l'année 2017 suivront les saisons et les traditions ancestrales. Maria-Luisa Wenger, passionnée des plantes sauvages, vous fera découvrir et apprécier leurs côtés gustatifs. Sans oublier leurs aides précieuses dans les soins du quotidien.

Des petites méditations ouvriront une autre vision sur la cueillette, l'usage et la compréhension envers des plantes et la nature en générale.

Maria-Wenger, spécialiste en herbes sauvages  
Sibylle Ott, accompagnante en méditations en pleine conscience

Lieu du déroulement :  
Ancienne gare du Creux-des-Biches 2, 2340 Le Noirmont/JU  
[www.creux-des-biches.ch](http://www.creux-des-biches.ch)

Inscriptions et informations sur les programmes :  
Maria-Luisa Wenger, [maria-luisa.wenger@hotmail.com](mailto:maria-luisa.wenger@hotmail.com), 079 539 11 61

## PROGRAMME 2017

- 11.2. Imbolc : fêter la venue de la lumière et le doux réveil de la nature.  
9.30 – 18 .00  
CHF 150, nourriture et boissons compris.  
Vêtements confortables pour l'intérieur et chaudes pour l'extérieur.
25. – 26 3. Balader, cueillir au hasard de la nature au printemps, cuisiner, déguster.  
samedi 9h30 - dimanche 17h00  
CHF 350, nourriture, boissons, nuitée et recettes compris.  
Se munir de chaussures confortables et de vêtements chauds. Nous irons à la rencontre du printemps dans la vallée du Doubs.
15. – 17. 4. Se débarrasser des lourdeurs de l'hiver avec la soupe aux neuf herbes - retracer la signification d'Ostara- Pâques.  
samedi 9h30 - lundi 16h00  
CHF 450, nourriture, boissons, 2 nuitées et recettes compris.  
La soupe aux neuf herbes se dégustait traditionnellement le jeudi saint. Elle servait de nettoyer le corps des lourdeurs de l'hiver.  
Tout le weekend sera sous le thème de la purification et des anciennes coutumes du printemps.
24. – 25.6. Balader, cueillir, cuisiner et déguster les herbes du soleil de l'été.  
samedi 9h30 – dimanche 17h00.  
CHF 350, nourriture, boissons, nuitée et recettes compris.
8. – 9.7. : « La nourriture est aussi médicament » Les herbes sauvages de l'été et leurs utilisations, culinaire et soignantes.  
samedi 9h30 – dimanche 17h00  
CHF 350, nourriture, boissons, nuitée, recettes et le matériel pour préparer quelques remèdes de médecines traditionnelles, compris.
- 22.10. : Remercier pour les dons de nature ; cueillir les petits fruits de nos haies et les mettre en conserve.  
dimanche 9h00- 17h00  
CHF 150, nourriture, boissons et recettes compris.  
A apporter : la joie de cueillir.
- 31.10 – 1.11: Embellir la saison sombre avec des herbes qui apportent le soleil à l'intérieur  
mardi 9h30 – mercredi 17h00  
CHF 350, nourriture, boissons, nuitée et recettes compris.  
La méditation et le Land Art seront les thèmes de cette fin de semaine.