

> La Santé au fil des Saisons à travers l'alimentation et le bon usage des Simples

Le propos de ces ateliers week-end est double :

- Comprendre le rôle que l'alimentation joue dans les enjeux de santé. Il s'agira de reconnaître les grands principes énergétiques des aliments, et d'apprendre à adapter son alimentation à la saison et aux enjeux personnels de chacun, et ce, tant au niveau des aliments choisis qu'à celui de la méthode de préparation.
- Découvrir les Simples, ces plantes sauvages, aromatiques ou médicinales, au fur et à mesure de l'écoulement des saisons. Il s'agira, outre d'apprendre à les reconnaître, de comprendre leurs qualités et la façon de les utiliser pour s'occuper au mieux des défis que peuvent poser tel ou tel moment de l'année.

L'enseignement dispensé est basé sur le système des Cinq Eléments de la tradition japonaise et chinoise qui relie chaque saison à un couple d'organes mais aussi à des aliments spécifiques, des goûts, des couleurs, des odeurs... Ce système qu'utilise certains acupuncteurs, certains herboristes mais aussi les praticiens de la macrobiotique ou du Yoga Japonais reconnaît deux principes fondamentaux : le Yin et le Yang, la substance et l'énergie. Il s'agira d'explorer comment préserver leur équilibre à travers l'alimentation et l'usage des plantes pour entretenir ainsi santé et vitalité.

Chaque week end se déroule comme suit:

- Samedi matin : Décryptage de la saison et des défis qu'elle pose, liés à l'énergie qui la caractérise et aux organes qu'elle gouverne - Principes alimentaires adaptés à la saison et à l'individu : Quoi? Comment? En quelle quantité?
- Samedi midi : Préparation du repas - Déjeuner (végétarien).
- Samedi après midi : Promenade botanique de découverte des plantes sauvages de la saison - Etude de plusieurs plantes spécifiques - Comment les préparer?
- Dimanche matin : Sortie botanique de cueillette et de récolte dans la nature et au jardin.
- Dimanche midi : Confection du repas à partir de la récolte - Déjeuner.
- Dimanche après midi : Symptômes liés à la saison - Réponses spécifiques par l'alimentation et les plantes. (aide et prévention)

> Les Cinq Sens

Nous proposons une gamme d'activités et d'enseignements autour des différentes traditions qui contribuent à la bonne santé des populations du monde entier. Que ce soit dans le domaine des arts martiaux ou celui des plantes médicinales, voire de la bio-construction, notre démarche est toujours identique : transmettre une pratique et, ce faisant, mener les participants vers une plus grande connaissance d'eux-mêmes et des enjeux qui les entourent.

Notre programme d'étude des plantes sauvages et médicinales est enseigné par **Delphine Klapper**, Master Herbalist. Après plusieurs années de séjour et d'étude au Japon (Danse Butoh, Aïkido, Diététique), elle part aux Etats Unis avec sa famille, devient l'élève de Rosemary Gladstar et est diplômée du Sage Mountain Herbal Center (Vermont, Etats-Unis d'Amérique). A travers sa pratique au sein d'un cabinet d'acupuncture et de médecine traditionnelle japonaise, elle a développé une véritable approche énergétique de la santé.

> Informations pratiques

Chaque week-end se déroule dans les locaux des *Cinq Sens* au bord de la baie de Kernic à Plounevez Lochrist (dans le Finistère Nord entre Morlaix et Brest) tout à côté des dunes de Keremma, espace protégé par le conservatoire du littoral.

Nous irons observer, glaner, et récolter lorsque cela sera possible les plantes sauvages de saison dans la nature environnante riche en milieux écologiques divers. Le jardin des *Cinq Sens* sera également un terrain d'observation et d'expérimentation.

Dates et horaires :

Printemps — 19 et 20 mars 2016

Été — 18 et 19 juin 2016

Intersaisons — 27 et 28 août 2016

Automne — 24 et 25 septembre 2016

Hiver — 26 et 27 novembre 2016

Le samedi de 10h à 18h

Le dimanche de 9h30 à 17h30

Possibilité de logement pour le samedi soir, nous contacter.

Tarifs :

Un week end : 150 €

Les cinq week ends : 675 €

Informations/Inscriptions :

02 98 61 81 44 ou cinqsens@cinqsens.org

Programme complet des ateliers, cours et formations :
www.cinqsens.org

Les Cinq Sens

La Santé au fil des Saisons



Formations Week-ends

2016

Les Cinq Sens

19 Kernic

29430 Plounevez-Lochrist



19 et 20 mars
2016

Accueillir le **Printemps**

Elément Bois - Renforcer le Foie et la Vésicule biliaire - Dépurer et Nourrir

Les aliments crus - Les graines germées - Les légumes feuilles – Equilibre Acide/Alcalin

Rôle du gout acide

Célébrer l'**Eté**

Elément Feu - Nourrir le Cœur et protéger l'Intestin grêle - Trier et Faire circuler

Les fruits – Les fleurs – Les aromates – Les solanacées

Apprivoiser l'amertume



18 et 19 juin
2016



27 et 28 aout
2016

Comprendre les **Inters saisons**

Elément Terre -Soutenir la Rate, l'Estomac et le Pancréas – Nourrir et Equilibrer

La cuisson des aliments - Les céréales – Les légumes fruits – Les huiles

Le doux, le sucré quelle différence ?

Apprécier l'**Automne**

Elément Métal - Tonifier les Poumons et le Gros Intestin – Activer et Ouvrir

Les aliments fermentés – Les graines – Les épices - les baies - Les condiments

Rôle du goût piquant



24 et 25 septembre
2016



26 et 27 novembre
2016

Préparer l'**Hiver**

Elément Eau - Nourrir les Reins et la Vessie – Réchauffer et Renforcer

Les légumineuses – Les légumes racines – les algues – Minéraux et oligo éléments

Comprendre le goût salé