

# Stage : « Ce que la Nature nous offre #1 »

Samedi & Dimanche 1<sup>er</sup> & 2 Mai 2021 à l'ÉCOCENTRE TRÉGOR

## Présentation du stage :

Un week-end pour se reconnecter à la nature, retrouver de l'autonomie et de la joie. La nature a tant à nous offrir, prenons le temps de (re)découvrir ses trésors. Deux jours de reconnexion à soi, aux autres et à la nature. Un temps pour ralentir, créer du lien et retrouver de la joie à être et faire ensemble. Un moment d'échange, de partage et d'immersion au cœur de l'éco-centre.

## Déroulement du Stage :

- >> Accueil et découverte du programme autour d'une boisson chaude
- >> **Découverte de l'Écocentre**
- >> **Cueilletes** de plantes sauvages comestibles ou transformables
- >> Initiation à la **cuisine sauvage** comestible
- >> **Apprentissage de plusieurs techniques de transformation de plantes** (Vinaigre, alcoolature, macérats glycélinés, hydroglycéliné, par intermédiaire alcoolique, huileux, solarisation, lotion, extrait de plantes, eau florale maison, etc...)
- >> **Fabrication de lessive** de lierre
- >> Réalisations d'un **baume et d'un gel naturels**

## L'animatrice :

**Laëtitia CRNKOVIC, Zéro Déchet trégor**  
Aromathérapeute certifiée, formée en  
Cosmétique Naturel.

Elle accompagne les particuliers, associations  
et entreprises vers le Zéro Déchet & la  
Transition écologique.

Elle transmet ses connaissances avec  
enthousiasme depuis plus de 4 ans à travers  
d'ateliers éco-responsables : soins naturels,

cosmétiques naturels, produits ménagers  
écologiques, zéro déchet & récup, cuisine ZD.  
**Mais aussi des conférences, tables rondes et  
stands de sensibilisation.**

Elle milite pour une décroissance heureuse,  
une écologie humaniste.  
Apprendre tout en tissant du lien.

**Envie de découvrir son univers ?**

@zerodechettregor

[www.zerodechet-tregor.com](http://www.zerodechet-tregor.com)

**DURÉE : 6h30 d'atelier**

**le 1 et 2 Mai de 10h à 17h**

Nombre de places : **10 personnes max**

**TARIFS : 165 €/ personne**

Ce tarif inclut : matériel, ingrédients,  
contenants si besoin, livrets de recettes &  
procédés, repas du midi et soir (végétariens)  
les collations et l'hébergement

**Non inclus :** le petit déjeuner du dimanche  
matin (café et thé offert)

## Côté Convivialité

**Le samedi soir :** Fin de journée conviviale et  
libre (selon l'énergie disponible et les envies de  
chacun) **Repas sauvage et festif** à partager  
ensemble & fabrication d'une ou plusieurs  
boissons sauvages !

**Soirée autour du feu,** échange et convivialité  
autour de la nature, l'écologie joyeuse.

Ramenez ce que vous avez envie de partager  
(musiques, contes ou autres...)

**Nuit sur place, possibilité de dormir dans le  
dortoir, dans votre tente ou camion.**

## Renseignements et inscriptions

Contactez Aurélien au 06 77 01 20 73 ou par mail à [ecocentre.tregor@gmail.com](mailto:ecocentre.tregor@gmail.com)

Pour plus d'informations sur le contenu technique du stage,  
contactez Laëtitia par mail à [zerodechettregor@gmail.com](mailto:zerodechettregor@gmail.com)



## Bulletin d'inscription

Pour vous inscrire, renvoyez ce coupon complété à :

Écocentre Trégor

6 Crec'h Ar Beg

22560 Pleumeur-Bodou

ou par mail à [ecocentre.tregor@gmail.com](mailto:ecocentre.tregor@gmail.com)

---

### Stage : « Ce que la Nature nous offre #1 »

Samedi & Dimanche 1<sup>er</sup> & 2 Mai 2021 à l'ÉCOCENTRE TRÉGOR

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Tél. : \_\_\_\_\_

Courriel : \_\_\_\_\_

### Prix du stage : 165€

#### Acompte à l'inscription :

Merci d'accompagner votre inscription d'un **acompte de 60€**. La réception de votre acompte validera votre inscription. L'acompte peut être réglé par chèque joint au bulletin d'inscription ou par virement bancaire sur le compte de l'Écocentre Trégor

**RIB: Association Ecocentre Tregor Spered All**

Établissement: 20041 / Guichet: 01013 / N° de compte: 0773348T034 / Clé RIB: 55

IBAN: FR14 2004 1010 1307 7334 8T03455

BIC: PSSTFRPPREN

#### Annulation :

- Si vous ne souhaitez plus ou ne pouvez plus participer à un stage, veuillez nous le faire savoir au plus vite.
- En cas d'annulation du stage de notre part ou de désistement de votre part au plus tard une semaine avant le - début du stage, l'acompte vous sera reversé intégralement.
- En cas de désistement de votre part moins d'une semaine avant le début du stage l'acompte ne vous sera pas remboursé.
- Le solde étant payable au démarrage du stage.

**Merci de remplir une fiche par stage souhaité !**

### Renseignements et inscriptions

Contactez Aurélien au 06 77 01 20 73 ou par mail à [ecocentre.tregor@gmail.com](mailto:ecocentre.tregor@gmail.com)

Pour plus d'informations sur le contenu technique du stage,

contactez Laëtitia par mail à [zerodechettregor@gmail.com](mailto:zerodechettregor@gmail.com)