



*Séjour apprenant*

# Alimentation et santé

*du 30 mai au 1<sup>er</sup> juin 2024*

Partageons nos comportements vis à vis du lien entre santé et nourriture. De la quantité à la qualité, découvrons des recettes créatives.

## PROGRAMME DU SÉJOUR

**Jeudi 30 mai** - début de la journée d'animation à 10h

Introduction à l'équilibre alimentaire

- Les différents nutriments
- A quoi ressemble ton assiette ?

**Vendredi 31 mai**

La relation aux plantes

- L'herboristerie : découvrons comment les plantes peuvent prendre soin de nous !
- Les allégations de santé
- Quelles plantes selon son métabolisme ?

**Samedi 1<sup>er</sup> juin**

La relation au sauvage comestible

De la cueillette à l'assiette, découvrons les plantes qui nous entourent :

- Identification
- Cueillette éthique
- Cuisine sauvage


*Les ateliers proposés au cours de ce séjour sont basés sur des recherches scientifiques et font état des connaissances actuelles.*

*Pour plus de détails sur le programme, contactez notre animateur Christophe :*

 06 64 30 23 74

 [christophe@evaleco.org](mailto:christophe@evaleco.org)


## LE LIEU

 Tiers-Lieu les Grandes Roches  
6110 route de Thorenc  
06620 Gréolières

Les Grandes Roches est un tiers-lieu dédié à la transformation écologique et solidaire.



## HÉBERGEMENT ET RESTAURATION

 **2 nuitées** (jeudi et vendredi) : en chambre ou dortoir au choix

 **Pension complète : petits déjeuners, déjeuners, dîners**  
(du vendredi soir au dimanche midi), menus végétariens de saison

 **Sanitaires collectifs**, prévoir d'emmener ses serviettes de toilette

 **Parking** sur place

 **Les animaux ne sont pas acceptés sur le lieu.**

## TARIFS TOUT COMPRIS (activités-hébergement-restauration)

### Individuel

- 1 personne en **chambre individuelle - 375€**
- 1 personne en **dortoir - 340€**

### Duo

- 2 personnes partageant **une même chambre** et participant aux ateliers - **725€ (soit 362,5€ /personne)**
- 2 personnes partageant **une même chambre** dont **une seule participe aux ateliers - 475€**

### Trio

- 3 personnes partageant **une même chambre** et participant aux ateliers - **820€ (soit 340€ /personne)**

### Groupe (8 personnes et +)

- En **dortoir** ou à **minimum 2 par chambre - 320€ /personne**

**Tarif solidaire** *Nous consulter*

## CONTACT ET RÉSERVATION



06 26 47 12 94



[grandesroches@scic-tetris.org](mailto:grandesroches@scic-tetris.org)

ORGANISÉ PAR :



AVEC LE SOUTIEN DE :

