

## Prochaines animations

### Dimanche 9 avril

Sortie à la découverte des plantes sauvages comestibles

15H-17h30



Partons en nature à la rencontre des plantes et jeunes pousses de printemps comestibles.

Rendez-vous aux étables à 15 h munis d'un panier et d'un couteau.

Tarif : 18 € adulte et 6 € enfant

inscription : 06 74 31 34 91

Lieu de rendez-vous : 55 route de saint Roch  
12300 DECAZEVILLE

---

Samedi 15 avril au matin : Balade botanique : les plantes sauvages comestibles et médicinales à LUC

de 10h à 11h30



Sortie famille organisée dans le cadre de la semaine verte de Luc-la-Primaube, et proposée par la MJC de Luc-la-Primaube.



Animation gratuite et ouverte à tous. Inscriptions :  
voir auprès de la MJC : 05 65 42 30 33

---

Samedi 15 avril après-midi :

confection d'une crème hydratante à la rose et au tilleul



**14h-15h30**

23 € - inscription auprès de l'office du tourisme de Cransac : 05 65 63 06 80 et [tourisme@decazeville-communaute.fr](mailto:tourisme@decazeville-communaute.fr)

---

Dimanche 16 avril :

Journée herboristerie pratique à Flavin

à la Ferme Laporte - 12450 FLAVIN

Le matin 10h-12h15

Atelier sur les rhumatismes

Confection d'un baume anti-douleurs rhumatismales



**Les plantes utiles** pour prévenir et accompagner les rhumatismes.

Et **Conseils d'entretien de la santé**

**Chacun repart avec sa confection** et son nouveau savoir-faire.

L'après-midi 14h30-17h

Les allergies printanières

Comment s'en prémunir ? Comment préparer notre corps, durant l'hiver ?

Confection d'un SIROP à base de plantes

**Possibilité de participer à 1 ou 2 ateliers**

Tarif : ½ journée: 25 € adulte / ..... JOURNEE : 50 €

Enfant plus de 10 ans : 18 euros par ½ journée

A midi repas partagé pour ceux qui le souhaitent

même si vous ne faites qu'un atelier.



## Jeudi 20 avril : 14h30 - Atelier herboristerie sur les rhumatismes



au centre de cure thermale de Cransac (12110)

### **Confection d'un baume anti-douleurs rhumatismales**

et conseils de santé. **Cet atelier est ouvert à tous.**

Tarif de 16 à 20 €.

Inscription auprès des Thermes de Cransac au 05 65 63 09 80

---

## Samedi 22 avril

Sortie à la découverte des **plantes sauvages comestibles.**

### **Confection d'un pesto.**

**9h30-12h30**

Rendez-vous aux Etablies – 55  
rue Saint Roch Decazeville  
25€ adulte et 8 € enfant



Inscription : 06 74 31 34 91

Mail :

[valineguezille14@gmail.com](mailto:valineguezille14@gmail.com)

blog : [capucineetmarjol.canalblog.com](http://capucineetmarjol.canalblog.com)

---

## Dimanche 23 avril



**Balade botanique à Clairvaux  
d'Aveyron : les plantes sauvages  
comestibles du printemps. Et autres  
vertus de la flore locale.**

Tarif : 8 €

**Gratuit pour les gens du village.**

Inscription au 06 74 31 34 91

**RV 9h30** devant la mairie

Possibilité pour ceux qui le souhaitent de prolonger la balade  
par une salade sauvage et un repas partagé.  
(10 € par personne, place limitées).



**Mercredi 26 avril**

**Arbre Qui es-tu ? 14h à 16h**



Rendez-vous à l'**Arboretum** du bois noir à Aubin (12110) pour une **découverte des sensorielle et ludique des arbres.**

Nous apprendrons à **identifier** les arbres et découvrirons ensemble ce qu'est un "**bourginoscope**".

Peut-être écouterons nous aussi **le chant des arbres.**



Possibilité pour les plus petits accompagnés de nous rejoindre en cours de route et de prolonger l'animation.

Tarif : 12 € adulte et 6 € enfant.

Inscription au 06 74 31 34 91

Mail : [valentineguezille14@gmail.com](mailto:valentineguezille14@gmail.com)

blog : [capucineetmarjol.canalblog.com](http://capucineetmarjol.canalblog.com)

**Le mardi 2 mai** je propose une **balade botanique**

à Cransac-les-thermes.

Rv **15h** devant l'office du tourisme de Cransac (12110).

Tarif : 15 € adulte et 6 € enfant.

Renseignements au : 06 74 31 34 91

Inscription auprès de l'office du tourisme de

Cransac : 05 65 63 06 80 et [tourisme@decazeville-communaute.fr](mailto:tourisme@decazeville-communaute.fr)



**Samedi 6 mai** je serai à la fête des plantes de Roannes saint Mary (Cantal)



Et le

**Dimanche 7 mai** à la Fête des plantes de Cassaniouze (Cantal)



**[Programme complet de ces journées : à venir.](#)**

---

**Le vendredi 12 mai**

**Atelier herboristerie à 15h30**

au centre de cure thermale de Cransac les thermes,



**sur le thème des rhumatismes :**

**Confection d'un baume anti-douleurs rhumatismales**

et conseils de santé.

**Cet atelier est ouvert à tous.**

Tarif de 16 à 20 €.

**Inscription auprès des Thermes de Cransac au 05 65 63 09 80**

---

**Le Dimanche 14 mai** je serai au **rendez-vous du bien être à Cransac les thermes** où il y aura tout plein de conférences et animations.

Comme l'an dernier j'y ferai une **conférence** sur le thème de la



communication avec le monde végétal, une **balade botanique** où nous écouterons la



**Musique des plantes et un atelier d'herboristerie pratique : avec une confection d'un gel pour les jambes lourdes. Programme complet de la journée : à venir.**

---



**Le mercredi 17 mai** une balade botanique donc... à Cransac (12110) à **15h**

Renseignements au : 06 74 31 34 91

Inscription auprès de l'office du tourisme de Cransac : 05 65 63 06 80 et [tourisme@decazeville-communaute.fr](mailto:tourisme@decazeville-communaute.fr)

---

**Le dimanche 21 mai : Apprends à faire ton herbier** : la botanique en s'amusant.



de **15h à 17h30**

Amène journaux et cartons, stylos et crayons, ta curiosité et ta bonne humeur. **Nous partirons enquêter dans le jardin.** Tu pourras commencer ton herbier. *(Le matériel peut vous être fourni si vous n'en avez pas).*

**Atelier TOUT PUBLIC.** Pour petits et grands herboristes en herbe.

Tarif : 15 € adulte et 7 € enfant

Lieu : **LES ETABLIÉS** - 55 rue Saint Roch 12300 Decazeville

Inscription : 06 74 31 34 91

Mail : [valentineguezille14@gmail.com](mailto:valentineguezille14@gmail.com)

blog : [capucineetmarjol.canalblog.com](http://capucineetmarjol.canalblog.com)

---

## **Juin....**

**Le jeudi 1<sup>er</sup>, le mercredi 7, et le mercredi 21 juin** je proposerai une **balade botanique** dans la forêt de la Vaysse ou au jardin des clôts.



**Découverte de la flore locale** à Cransac (12110).

Les plantes sauvages et leurs usages.

**RV à 15h** devant l'office du tourisme.

Tarif : 15 € adulte et 6 € enfant

Renseignements au : 06 74 31 34 91

Inscription auprès de l'office du tourisme de Cransac : 05 65 63 06 80 et [tourisme@decazeville-communaute.fr](mailto:tourisme@decazeville-communaute.fr)

---

---

## **Le 2 juin à 14h30 :**

**Atelier herboristerie** au Centre de cure thermale de Cransac sur les rhumatismes (confection d'un baume)



OU sur les jambes lourdes (confection d'une lotion) et conseils de santé. (thème à confirmer)

**Cet atelier est ouvert à tous.**

Tarif de 16 à 20 €.

Inscription auprès des Thermes de Cransac au 05 65 63 09 80

---

## **Le 3 juin :** atelier sur la peinture végétale à Decazeville

**Viens jouer avec les couleurs végétales.** Fabriquer des couleurs avec des plantes,

des fruits et des légumes ? Oui c'est possible.



**Ateliers pour petits et grands.**

**14h-17h**

**Matériel fourni**

22 € adulte et 8 € enfant

Lieu : LES ETABLIÉS - 55 rue Saint Roch  
12300 Decazeville

Inscription : 06 74 31 34 91

Mail : [valentineguezille14@gmail.com](mailto:valentineguezille14@gmail.com) blog :

[capucineetmarjol.canalblog.com](http://capucineetmarjol.canalblog.com)

---

## **Le mercredi 7 juin :** balade botanique



dans la forêt de la Vaysse ou au jardin des clôts.

RV à **15h** devant l'office du tourisme.

**Découverte de la flore locale à Cransac** (12110).

Les plantes sauvages et leurs usages.

Tarif : 15 € adulte et 6 € enfant

Renseignements au : 06 74 31 34 91

Inscription auprès de l'office du tourisme de Cransac :

05 65 63 06 80 et [tourisme@decazeville-communaute.fr](mailto:tourisme@decazeville-communaute.fr)

---

## Le mardi 13 juin :

Atelier « Je prends soin de moi »

### Confection de cosmétique

à Cransac-les-thermes (12110)

à 15h.

Venez apprendre à confectionner votre  
crème hydratante et une lotion tonique pour

la peau.

Chacun repart avec sa confection et la recette. Un pas de plus vers l'autonomie !

Tarif : 22 €

inscription auprès de l'office du tourisme de Cransac : 05 65 63 06 80 et [tourisme@decazeville-communaute.fr](mailto:tourisme@decazeville-communaute.fr) (ou auprès de Valentine : 06 74 31 34 91)



---

## Le 17 juin : Atelier d'herboristerie pratique sur les plantes de la Saint Jean :

14h30-17h30

**BALADE botanique, cueillette et confection d'une huile aux plantes solarisée.** Prévoir tenue adaptée pour la sortie (chapeau, eau etc...). Vous pouvez amener petits pots et huile d'olive Ou de tournesol bio si vous en avez.

Tarif : 20€ adultes et 8 enfants

Lieu : LES ETABLIES - 55 rue Saint Roch 12300 Decazeville

Inscription : 06 74 31 34 91

Mail : [valentineguezille14@gmail.com](mailto:valentineguezille14@gmail.com)

blog :

[capucineetmarjol.canalblog.com](http://capucineetmarjol.canalblog.com)

---



**Le mercredi 21 juin** je proposerai une **balade botanique** dans la forêt de la Vaysse ou au jardin des clôts.



### **Découverte de la flore locale à Cransac**

(12110). Les plantes sauvages et leurs usages.

Tarif : 15 € adulte et 6 € enfant

---

**RV à 15h** devant l'office du tourisme.

Renseignements au : 06 74 31 34 91

Inscription auprès de l'office du tourisme de Cransac : 05 65 63 06 80  
et [tourisme@decazeville-communaute.fr](mailto:tourisme@decazeville-communaute.fr)

---

**Le vendredi 23 juin** à 14h30 :

**Atelier herboristerie** au Centre de cure thermale de Cransac sur les rhumatismes (**confection d'un baume**)



OU sur les jambes lourdes (confection d'une lotion)  
et conseils de santé. (thème à confirmer)

**Cet atelier est ouvert à tous.**

Tarif de 16 à 20 €.

Inscription auprès des Thermes de Cransac au 05 65 63 09 80

---