

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



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

blog : 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

blog : 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



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

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 ETABLIES** - 55 rue Saint Roch 12300 Decazeville

Inscription : 06 74 31 34 91

Mail : valentineguezille14@gmail.com

blog : capucineetmarjol.canalblog.com

Juin....

Le jeudi 1^{er}, 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

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 blog :

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

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 (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

blog :

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

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
