

# Programme AUTOMNE-HIVER 2024 - 2025

## Herbarius- Planguenoual

Pour venir nous voir,  
les réservations sont fortement conseillées en laissant un **message écrit** :

- Par mail à [f.goulley@herbarius.net](mailto:f.goulley@herbarius.net) ou
- Par SMS au 06 03 43 25 28

En dehors des horaires ci-dessous (dans le tableau) et **sur réservation**,  
le jardin peut être ouvert tous les jours de 9h à 18h.  
Dans ces conditions, visite libre - Tarif 5€/personne




***Pour les fêtes de fin d'année, nous vous proposons une idée cadeau ressourçant.  
Son ou sa bénéficiaire pourra choisir avec ce bon,  
entre une nuit dans la cabane face à la mer,  
un atelier, une visite de jardin ou des plants de légumes ou aromatiques...***

*Contactez-nous par mail et nous vous renvoyons le bon cadeau à offrir*


## **OCTOBRE 2024**

Samedi	05/10/24	<b>HERBARIUS</b> anime un atelier « <b>Jardinage au naturel</b> » en collaboration avec <b>LAMBALLE TERRE ET MER</b> Venez découvrir comment composter, nourrir le jardin, pailler, tout en réutilisant vos propres ressources (tailles-pelouses.) Thème ce jour « <i>Jardiner sans se ruiner- Boutures compost et autres astuces pour un jardin abordable</i> » Entrée gratuite sur inscription au 06 03 43 25 28 ou à <a href="mailto:preventiondechets@lamballe-terre-mer.bzh">preventiondechets@lamballe-terre-mer.bzh</a> RV Herbarius -15h-15h30
--------	----------	--

NOVEMBRE 2024			
Samedi	02/11/24	<b>Venez à la découverte des Fleurs de Bach avec Isabelle</b> <b>Thème : « Les élixirs floraux harmonisant de l'automne »</b> <b>Horaires : 14h 30 – 17 H</b> <b>Participation -15€</b> <b>Inscription et renseignements au 02 96 32 68 21</b>	
Samedi	09/11/24	Rose anime le premier atelier de la saison hivernale « Art du mouvement » avec la méthode Feldenkrais Thème N°1 – L'épaule et la cage thoracique <i>Pour démarrer l'hiver avec entrain, je vous propose de libérer vos épaules, découvrir les mystères de votre cage thoracique et ouvrir les portes de votre respiration.</i>  RV Herbarius 10h – 12h30 Tarif- 30 euros plus 5 euros d'adhésion à l'année 150 euros les 6 ateliers Réservation au 06 09 31 00 13 Rosegiovannini@free.fr	
DECEMBRE 2024			
Semaine du 2 au 7/12/24		Chantier participatif de plantation de haies bocagères avec la participation d'une école de Pléneuf, Vivarmor et Saint Ilan. Participation à ce chantier sur réservation à f.goulley@herbarius.net. Repas offert	
Samedi	07/12/24	Rose anime le deuxième atelier de la saison hivernale « Art du mouvement » avec la méthode Feldenkrais	

		<p>Thème N°2 –« La nuque et les cervicales »  <i>La nuque, la colonne cervicale, lieu facilement fragilisé par les événements de la vie et les gestes quotidiens, notamment les longues postures d'hiver face à l'ordinateur !!!!  Je vous propose un temps pour y porter attention, deux temps pour la serpenter, et trois temps pour libérer votre port de tête.</i>  RV Herbarius 10h – 12h30  Tarif- 30 euros plus 5 euros d'adhésion à l'année  150 euros les 6 ateliers  Réservation au 06 09 31 00 13  Rosegiovannini@free.fr</p>	
<i>Dimanche</i>	<i>08/12/2024</i>	<p><b>Atelier « Plessage d'osier »</b>  RV 14h- 17h à Herbarius- Tarif 30€  <b>Réservation obligatoire</b>  <b>Maximum 14 participants</b>  Vous repartez avec des branches de saule jaune et le savoir-faire pour monter une barrière tressée en osier, une cabane d'enfants et pleins d'idées de réalisation  Possibilité de bon cadeau à offrir pour les fêtes !!</p>	
<b>JANVIER 2025</b>			
<i>Samedi</i>	<i>18/01/25</i>	<p>Rose anime le troisième atelier de la saison hivernale  « Art du mouvement » avec la méthode Feldenkrais  Thème N°3 –« Le bassin lieu de force et de vie »  <i>Dans beaucoup de pratiques, le bassin est le centre de gravité.</i></p>	

		<p><i>Ce grand centre a besoin de toute notre attention et notre présence pour révéler son potentiel, Équilibre, stabilité et mobilité.</i></p> <p>RV Herbarius 10h – 12h30  Tarif- 30 euros plus 5 euros d'adhésion à l'année  150 euros les 6 ateliers  Réservation au 06 09 31 00 13  Rosegiovannini@free.fr</p>	
<b>Samedi</b>	<b>25/01/25</b>	<p><b>Venez à la découverte des Fleurs de Bach avec Isabelle</b>  <b>Thème : « Les élixirs floraux harmonisant de l'hiver »</b>  <b>Horaires : 14h 30 – 17 H</b>  <b>Participation -15€</b>  <b>Inscription et renseignements au 02 96 32 68 21</b></p>	
<b>FEVRIER 2025</b>			
<b>Samedi</b>	<b>01/02/25</b>	<p>Herbarius expose à Natur'Armor organisé par VIVARMOR à Quévert (22)  Un stand d'information sur la flore spontanée utilitaire des jardins : comestible ou médicinale</p>	
<b>Dimanche</b>	<b>02/02/25</b>		
<b>Samedi</b>	<b>08/02/25</b>	<p><b>STAGE « Débuter en permaculture »</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Philosophie</li> <li>- Autonomie et techniques- Savoir installer un jardin en autonomie alimentaire</li> <li>- Créer ou transformer son lieu (vous apportez le plan de votre lieu)</li> <li>- Comment passer à l'action simplement dans le respect de la Vie ?</li> </ul>	

		<p>RV 9h30- 17h30 à Herbarius</p> <p>Prévoir équipement pour sortir sur le terrain</p> <p>Tarif- 100 euros la journée, repas-boissons compris</p> <p><b>Réservation obligatoire      Maximum 10 participants</b></p>	
<b>Samedi</b>	<b>15/02/2025</b>	<p><b>Atelier « Plessage d'osier »</b></p> <p>RV 14h- 17h à Herbarius- Tarif 30€</p> <p><b>Réservation obligatoire</b></p> <p><b>Maximum 14 participants</b></p> <p>Vous repartez avec des branches de saule jaune et le savoir-faire pour monter une barrière tressée en osier, Une cabane d'enfants et pleins d'idées de réalisation</p> <p>Possibilité de bon cadeau à offrir pour les fêtes !!</p>	
<b>MARS 2025</b>			
<b>Samedi</b>	<b>15/03/25</b>	<p>Rose anime le quatrième atelier de la saison hivernale</p> <p>« Art du mouvement » avec la méthode Feldenkrais</p> <p>Thème N°4 –« Respirons »</p> <p><i>Découvrir, explorer et dynamiser notre respiration est tout simplement l'expérience la plus intime et la plus profonde qui soit. Notre respiration est la source de notre état d'être vivant et je vous propose de l'approcher avec douceur et sensibilité afin d'aborder le printemps les narines au vent !!</i></p> <p>RV Herbarius 10h – 12h30</p> <p>Les deux derniers ateliers se feront les 24 mai et 14 juin 2025</p> <p>Tarif- 30 euros plus 5 euros d'adhésion à l'année</p>	

		<p>150 euros les 6 ateliers  Réservation au 06 09 31 00 13  Rosegiovannini@free.fr</p>	
Dimanche	<b>16/03/2025</b>	Herbarius expose au Marché des plantes d'ANDEL – Entrée gratuite- 9h-18h	
<p>Pendant le printemps, du 17 mars au 28 juin,  la pépinière est ouverte tous les matins,  y compris dimanche et jours fériés de 9h30 à 12h.  Visite des jardins gratuite en sortant de la pépinière.</p>			