

COMMENT PARTICIPER à ces activités ?

Les dates de sorties, ateliers, stages culinaires seront annoncées dans les offices de tourisme des lieux d'interventions et par divers supports locaux mais vous pouvez aussi – en retournant le coupon ci-dessous – recevoir directement les informations à votre domicile.

L'adhésion à l'association est fixée pour l'année en cours à 15 € pour les individuels et 25 € pour les couples et familles ; elle vous permettra de recevoir le bulletin de liaison ainsi que " La Lettre de Mélilot-Nature ".

- *Je désire simplement recevoir les dates des prochains stages, sorties et autres manifestations*
- *J'adhère à l'association* ■ *Individuel*
(chèque à l'ordre de "Mélilot Nature") ■ *Famille ou couple*

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code postal : Ville :

A retourner à :

Mélilot Nature
Chez Ph. BRUNIE
Quartier St Esprit A2/16
05200 Embrun

MELILOT NATURE

Chez Ph. BRUNIE
Quartier St Esprit A2/16
05200 EMBRUN
Tél/Fax 04 92 43 49 03
isabelle.bruet@wanadoo.fr

Mélilot des champs. *Melilotus arvensis* Wallr.

MELILOT NATURE

Mélilot, ... un nom chantant pour une petite plante fourragère de la famille des papilionacées, portant avec brio mais discrétion une multitude de petites fleurs blanches ou jaunes. Peu exigeante, elle pousse volontiers dans les pâturages et les décombres.

Son nom latin – melilotus officinalis – indique de suite un potentiel phytothérapeutique.

On lui attribue ainsi des vertus intéressantes pour le tonus veineux, en plus de ses propriétés diurétiques et antispasmodiques.



Et si

vous voulez en savoir plus sur le comportement de cette plante et de nombreuses autres, venez participer aux activités de MELILOT-NATURE

qui vous propose - dans une ambiance conviviale et détendue- de vous emmener à la rencontre des plantes compagnes de l'homme en faisant converger diverses approches tant techniques, que pratiques et poétiques.

*Vous êtes invité à participer activement
à des SORTIES aussi bien
EN PLEINE NATURE
QU'EN MILIEU URBAIN
encadrées par
une animatrice-nature diplômée.*

Celle-ci vous apporte des connaissances sur le savoir et les usages des plantes et aborde avec vous des domaines aussi divers que la botanique, les usages médicaux, culinaires, domestiques, les mythologies et croyances populaires....

Ces animations, d'une durée d'environ 2 heures, sont adaptées à un large public : les néophytes aussi bien que les personnes voulant parfaire leurs connaissances, en individuel, en famille ou en groupe.

L'Association propose également :

- des ATELIERS en intérieur
- des DIAPORAMAS,
CONFÉRENCES, DEBATS
- des EXPOSITIONS
PHOTOGRAPHIQUES

proposées par un photographe qui s'attache à porter un regard personnel sur la nature.

MELILOT-NATURE, c'est encore des ANIMATIONS CULINAIRES

*car l'animatrice-nature est aussi une cuisinière expérimentée
dont les goûts se dirigent vers une cuisine "nature" sans excès et sans interdit...
et qui considère surtout ce plaisir comme un art qui met en éveil tous nos sens.*

*Elle organise pour cela des STAGES
d'une durée de 2 à 5 jours.*

Au cours de ces stages seront aussi bien :

- élaborées quelques recettes gourmandes à base de plantes sauvages,
- prodigués des conseils diététiques considérant ainsi l'alimentation comme une médecine préventive
- mise au point des menus pour tous budgets afin de varier les repas,
- abordée la cuisine qui plaît aux enfants....

*La préparation des repas
ne doit pas être ressentie comme une corvée
mais comme un temps de détente...*



Et si vous voulez présenter
un BUFFET-APÉRITIF
ou un BUFFET-REPAS original
pour diverses occasions
(fêtes, réunions de famille, assemblées d'association...),
vous pouvez nous le commander.
Devis à partir de 10 personnes.
Préparation possible de pièces au détail.

