

Des ateliers nature

Se nourrir, se soigner, peindre ou jouer avec les plantes

Des cycles ou ateliers ponctuels d'observation et de reconnaissance des plantes comestibles, médicinales ou tinctoriales à leurs différents stades. Vous apprendrez à vous en servir en cuisine, comment faire des remèdes du quotidien ou encore découvrir leurs usages au jardin et dans l'artisanat.

- Balades arbres et plantes sauvages
- Herboristerie
- Cuisine sauvage
- Créations buissonnières
- Peinture végétale

20 à 80€ l'atelier selon durée et thématique



Des stages

Plantes et bien-être

Sur plusieurs jours, alliez connaissance de soi et connaissance des plantes avec 2 intervenant.e.s *

- Hiver : Stage racines. À la rencontre du monde végétal et de nos lignées ancestrales.
- Printemps : Stage bourgeons. Rencontrer les bourgeons (gemmothérapie), (re)naître à soi-même : puissance et délicatesse.
- Été : Stage feuilles et fleurs. Herboristerie, alimentation vivante et massages.
- Automne : Stage fruits et graines. Saveurs et douceurs de nos haies nourricières et guérisseuses.

* Domaines d'intervention : chant, danse, sylvothérapie, cyanotype, poterie, qi gong, yoga, alchimie, massage...

Des cycles de formation

2 cycles : Herboristerie des 4 saisons ou Herboristerie approfondie

Ces cycles de formation permettent d'explorer l'herboristerie avec une approche à la fois sensible, scientifique et pratique. Au rythme des saisons, nous apprenons à faire alliance avec la Nature selon son calendrier cyclique. Ici, il s'agit d'acquérir des connaissances, des savoir-faire et savoir-être, d'observer, d'identifier, de réaliser ses remèdes en fonction des saisons et en lien avec les différents systèmes du corps (ostéo articulaire, digestif, nerveux ...).

Herboristerie des 4 saisons : 4 journées (310 €)

Herboristerie approfondie : 9 journées (640 €)



Des inventaires nature

Chez vous !

Nous réalisons avec vous, un inventaire des arbres, des plantes sauvages et cultivées aux vertus nourrissantes, guérisseuses ou tinctoriales.

L'inventaire comprend :

- une sortie d'identification.
- une « balade restitution ».
- un atelier pratique de cuisine ou préparation d'un remède.



L'animatrice

Frédérique Pétron-Deroche est animatrice nature, formée en herboristerie et médiation artistique avec des outils de gestalt-thérapie. Elle est passionnée du végétal et a développé une approche sensible qu'elle aime partager aux curieux de Nature.

Agenda des animations 2026

Ateliers nature plantes sauvages
Formation herboristerie . Stages
Inventaires . Évènements



des graines
et des brouettes

Agenda 2026

Cycle herboristerie des 4 saisons .
Cycle herboristerie approfondie .
Cuisine sauvage . Événements .
Ateliers et balades 1/2 journée . Stage

Janvier

- 9,30 : Fabrication « baumes anti-inflammatoires et cicatrisants »
- 18, 22 : Fabrication « baumes réchauffants »
- 26 : Lacto-fermentation

Février

- 26 : Tisanes et poterie
- 18 : Fabrication « baumes pour la circulation sanguine et lymphatique»
- 25 : Sève de bouleau (prélèvement, vertus).
- 27 : Plantes du système urinaire et rénal

Mars

- 5 : Sève de bouleau (prélèvement, vertus).
- 9, 18 : Initiation gemmothérapie
- 12 : Gemmothérapie et système ostéo-articulaire
- 15-16 ou 21-22 : Stage bourgeons (gemmothérapie)
- 28 : Fabrication « baumes spécial peau »
- 25, 30 : Herboristerie de printemps

Avril

- 3 : Apéro sauvage
- 6, 12 : Cueillettes et cuisine avec les plantes sauvages
- 22 : Balade trésors d'arbres et de plantes
- 23 : Plantes des systèmes cardio-vasculaire et nerveux
- 25 : Créer au fil des saisons, rendez-vous avec le printemps !

Mai

- 8, 24 : Cueillettes et cuisine avec les plantes sauvages
- 13 : Apéro sauvage
- 14 : Balade trésors d'arbres et de plantes
- 21 : Plantes du système digestif
- 27 : Lacto-fermentation
- 31 : Haie'M ta Haie / animation ABC (Atlas de la Biodiversité Communale)

Juin

- 3 juin : Atelier boisson avec les plantes (kéfir...)
- 5, 27 : Cueillettes et cuisine avec les plantes sauvages

- 6, 22 : Herboristerie d'été
- 25 : Plantes du système hormonal
- 30 : Lacto-fermentation

Juillet

- 3 : Plantes et allergies
- 6, 7 et 8 : Stage plantes et bien-être (herboristerie, alimentation vivante, qi gong et massages)
- 20 : Balade trésors d'arbres et de plantes
- 22 : Créer au fil des saisons, rendez-vous avec l'été !
- 24 : Cueillettes et cuisine avec les plantes sauvages

Août

- 2, 6 : Balade trésors d'arbres et de plantes
- 4 : Trousse de secours au naturel

Septembre

- 6, 19 : Balade trésors d'arbres et de plantes
- 11 : Lacto-fermentation
- 25 : Plantes du système hépato-biliaire et de la peau

Octobre

- 3, 19 : Herboristerie d'automne
- 4, 20, 23 : Balade trésors d'arbres et de plantes
- 8-9 : Stage « graines et fruits » (nourriciers et guérisseurs)
- 15 : Plantes du sommeil
- 17 : Haie'M ta Haie / animation ABC (Atlas de la Biodiversité Communale)
- 22 : Créer au fil des saisons, rendez-vous avec l'automne !

Novembre

- 6, 23 : Lacto-fermentation
- 11 : Cuisine et remèdes d'Hildegarde
- 14-15 : Stage Racines (guérisseuses et ancestrales)
- 19 : Plantes du système respiratoire et de l'immunité
- 26 : Tisanes et poterie

Décembre

- 3-4 : Stage Racines (guérisseuses et ancestrales)
- 6, 22, 29 : Fabrication « baumes spécial articulations »
- 7, 12 : Herboristerie d'hiver
- 10 : Plantes des yeux et des os
- 21 : Créer au fil des saisons, rendez-vous avec l'hiver !



▲ Kermoban 56250 La Vraie-Croix

Sorties sur place ou sur sites

■ Tél. 02.90.99.22.53 ou 06.01.76.10.72

✉ desgrainesetdesbrouettes@gmail.com

ƒ des graines et des brouettes

desgrainesetdesbrouettes.fr



Retrouvez les informations utiles (descriptif, lieux, horaires...) sur notre site internet et inscrivez vous à notre newsletter !

Notre agenda est susceptible de changer. Retrouvez les mises à jour sur notre site internet via ce QR code

Nous participons au programme «Morbihan Grandeur Nature» : vous trouverez le détail des sorties gratuites d'avril à novembre sur le site du département.



L'association

Depuis 2012, nous vous accompagnons au cœur de la nature afin de développer votre sensibilité au végétal tout en vous initiant à l'univers fascinant des arbres, des plantes sauvages et cultivées, à travers leurs usages ancestraux et actuels. Nos activités sont adaptées à tous, débutants ou confirmés.



Ne pas jeter sur la voie publique