

Les Vacances à sens

Des vacances pour redonner un nouveau sens à votre Vie !

Se reconnecter à vos 5 sens

grâce à la nature qui vit autour de vous



**Du samedi 16 au
samedi 23 juillet 2016**

Une semaine de douceur
pour vous chouchouter
et vous reconnecter à vos 5
sens
grâce à la nature
qui vit autour de vous

Descriptif

Nos 5 sens sont une source d'informations et de connaissance exceptionnelle, ils nous guident, nous accompagnent et nous protègent.

Nous les avons pourtant oubliés, ils sont "partis en vacances" !

Alors les vacances, c'est la bonne occasion pour les recontacter ...

Au travers de la découverte sensorielle des plantes médicinales 5 ateliers sont proposés, orientés chacun sur un sens.

Ces vacances, c'est aussi une superbe occasion de vous ressourcer dans un cadre exceptionnel au pied des Pyrénées :

- **Vous détendre et prendre soin de votre corps** : yoga, marches en pleine nature, sauna ...
- **Profiter des beautés et de la richesse du Cathare** : sources thermales, randonnées, forêts enchantées...

Des vacances à vivre seul, entre amis, en famille,

Pour les grands comme pour les petits.

Le lieu



Le Jardin des Possibles est situé en pays Cathare au cœur d'une nature préservée de 53 hectares. Le Jardin des Possibles est un lieu d'accueil, de vie, d'expérimentation et de transmission de savoirs pour accompagner et inspirer l'individu, et créer ensemble le monde de demain. Notre raison d'être : cultiver ensemble des savoirs pour inspirer et accompagner un monde nouveau.

Programme

Le samedi, nous vous accueillerons à partir de 16h. Notre soirée permettra de nous rencontrer et donnera l'opportunité à chacun d'exprimer ses attentes durant ce séjour.

Le dimanche

- **Matin : découverte du marché alternatif d'Espéaza.**
- **Après-midi découverte.** Vous pourrez parcourir le Jardin des Possibles ou visiter la région Cathare, et prendre le temps de vous rencontrer.

Du lundi au vendredi

- **Redécouvrir le sens de la vue**, de l'observation, de la précision, ressentir la profondeur de tout ce que nos yeux voient et captent, au travers d'une initiation botanique ludique, dans les champs ou les jardins...
- **La porte des parfums** : au travers d'une démonstration de production d'huiles essentielles et eaux florales, et d'une première approche de l'aromathérapie et la phytothérapie, nous allons nous réapproprier notre odorat, et apprendre à ressentir dans notre corps la façon dont les principes actifs agissent.
- **Voyage sonore** : nos oreilles sont une source précieuse pour qualifier ce qui nous entourent. Autour d'un atelier dédié aux sons dans la nature, au processus de séchage des plantes et à l'écoute des sons de la plante sèche comme indicateur de qualité nous allons recontacter notre ouïe !
- **Toucher, caresser, pétrir ...** une découverte du sens du toucher, au cours d'une démonstration de préparation de baume, macérât...
- **L'envolée des papilles** : découverte du sens du goûter, des saveurs, des arômes, au travers d'un atelier de cuisine et de plats à base de plantes sauvages

Des soirées à thèmes autour du vivant

- **Projection de films,**
- **Autres soirées proposées par les participants.**

Des sorties à la carte

- Bains chauds naturels et piscines issues des sources chaudes de Rennes les Bains,
- Visite du village de Rennes le Château,
- Randonnées et balades à Bugarach, Nebias...
- Marche méditative, ...

Activités à la carte, avec participation financière supplémentaire

- Cours de yoga pour prendre soin de vous,
- Sauna ...

Départ le samedi matin

Intervenants

Pascale der KHATCHADOURIAN



Diplômée d'une formation d'ingénieur en aménagement du Territoire, passionnée par la nature, les animaux, spécialisée depuis plus de 25 ans dans le développement durable et le soutien à l'agriculture biologique dans les Pyrénées et en Drôme. Formée à l'herboristerie à l'École Lyonnaise des Plantes Médicinales (ELPM), à la pédologie, la kinésiologie (les 4 piliers de l'intégrité de l'Être), à la communication intuitive avec les plantes et les animaux, à la pratique des soins énergétiques. Pascale a créé en 2011, en Ariège, « Les Jardins St Amadou », une ferme de culture et transformation de plantes médicinales, et dédiée à la pédagogie et la découverte sensorielle du monde vivant. Pascale est formatrice agréée et donne des conférences sur ces sujets qui la passionnent.

Informations pratiques

- **Tarif** pédagogique et matériel : 200€ la semaine (150 € pour les jeunes de 12 ans à 18 ans
75 € pour les enfants de 7 ans à 12 ans, gratuit pour les petits)
- Hébergement :
 - o 300 € la semaine en demi pension (hébergement en gîte).
 - o 240 € la semaine en demi pension (hébergement en camping).
- **Hébergement.**
 - Dans le gîte de la gratitude, avec une vaste cuisine équipée, un salon spacieux, une salle de billard, un espace de détente et de lecture, un sauna, 5 jolies chambres et une terrasse avec vue sur les Pyrénées. Chambres de 3 à 4 personnes (supplément demandé pour une chambre double ou individuelle - nous contacter),
 - Dans le jardin (amener sa tente).
- **Repas** végétariens, produits locaux à préférence bio, demi pension
- **Places limitées** : 15 participants maximum



Contact et réservation

Maryse MENECE

contact@lejardindespossibles.fr

06 40 60 64 72 – 06 23 04 19 75

Pour réserver, complétez le formulaire d'inscription ci-dessous et renvoyer le à :

Le Jardin des Possibles

Lieu-Dit « Les Ruines Hautes »

11580 ALET LES BAINS

Formulaire d'inscription

Prénom / Nom :

Adresse :

Code postal :

Ville :

Téléphone :

E-mail :

Je m'inscris au séjour du :

Du 16 au 23 juillet 2016

Caution :

Je verse 150 € d'arrhes à ce courrier

Ou

J'effectue un virement de 150 €

(Code IBAN : FR76 3004 7142 7600 0511 7560 190. Bénéficiaire : M Pascal Castelle et Mlle Maryse Ménéce)

L'inscription est validée à réception de cette fiche d'inscription accompagnée du chèque d'arrhes ou du virement.

J'ai lu et j'accepte les conditions d'annulation, à savoir :

En cas de désistement de votre part, le chèque d'arrhes est remboursable jusqu'à 7 jours avant le début du stage. Ensuite, il intégralement conservée, sauf cas de force majeure. De notre part, l'annulation du stage peut avoir lieu 7 jours avant si le nombre de participants est insuffisant.

J'accepte que vous transmettiez mes contacts aux autres participants pour faire du covoiturage.

J'ai une voiture

Je cherche une voiture

Ville de provenance :

Date :

Signature :

Formulaire à retourner à :

Le Jardin des Possibles - Lieu-Dit « Les Ruines Hautes » - 11580 ALET LES BAINS

Se rendre au Jardin des Possibles

En voiture

Depuis la mairie d'Alet-les-Bains, retrouver l'itinéraire sur Google Map [ICI](#)

En train

Alet-les-bains possède une gare où s'effectuent des trajets quotidiens jusqu'à Carcassonne et Quillan. Nous pouvons venir vous chercher en gare d'Alet-les-Bains. Dans ce cas, merci de nous indiquer à l'avance l'horaire d'arrivée.

-Horaires Carcassonne – Alet-les-Bains : <https://horaires.captaintrain.com/trains/carcassonne/alet-les-bains>

-Horaires Quillan – Alet-les-Bains : <https://horaires.captaintrain.com/trains/quillan/alet-les-bains>

En avion

Aéroports les plus proches : Carcassonne et Toulouse. Vous pourrez ensuite vous rendre au Jardin des Possibles en train depuis Carcassonne ou Toulouse
