




Chamanita
AROMATIC ALCHIMIE

Stéphanie
GAY

 06.31.01.81.74

 stephanie@chamanita.fr

 Autour de Montpellier

 www.chamanita.fr

Maître praticienne en aromathérapie & chamane en herbes 2.0, je vous propose des ateliers et des balades qui sont l'alchimie entre ma passion pour les plantes médicinales, la transmission de mes connaissances en aromathérapie et mon profond amour pour la nature.

Engagée dans la protection de notre planète, je suis la fondatrice et présidente de l'association **Planet Citizen** visant à sensibiliser le plus grand nombre à l'écologie par le biais d'action et d'ateliers zéro déchet.

Balade Chamane en herbes

Cet atelier est une reconnexion à ta vraie nature !

Je te propose une balade pédagogique & sensorielle en pleine nature, lors de laquelle les enfants apprendront à reconnaître les plantes comestibles et médicinales de leur environnement proche et pourront jouer aux apprentis chamanes !

Le chamane, parfois associé au voyant, au sorcier ou au druide, est un spécialiste de la guérison par les plantes et de la communication avec les puissances du monde invisible.

AU PROGRAMME :

- **La vue**

Observe et explore le monde vivant et invisible, du minuscule à l'immense, grâce à une loupe, des jumelles ou encore un périscope. Derrière une «mauvaise herbe» peut se cacher une plante médicinale et/ou comestible. Apprends à te déplacer les yeux bandés, privé de ta vue.

- **L'odorat**

Laisse-toi enivrer par les parfums de la nature. Bonnes ou mauvaises odeurs ? Les huiles essentielles des végétaux se diffusent naturellement et t'apportent bien-être et sérénité lors de tes balades

- **Le toucher**

Apprivoise les végétaux, grimpe aux arbres et fais leur des câlins. Découvre la sylvothérapie et le "shinrin yoku" (bain de forêt japonais), Marche pieds nus, et exprime ton imagination en créant un landart.

- **Le goût**

Découvre des recettes à base de végétaux, déguste des plantes dans leur milieu naturel et goûte à des tartines végétales.

- **L'ouïe**

Laisse toi bercer par le bruissement des feuilles, le murmure du vent, la tchatche des oiseaux et sois attentif aux arbres qui parlent.

- **Le 6e Sens**

La communication avec la nature et le monde spirituel sont tout aussi importants que les cinq autres sens. Connecte-toi à la nature et à TA nature, médite en pleine conscience, pratique des rituels et deviens un vrai « chamanito ».

INFOS PRATIQUES :

- **Durée** : environ 2h30
- **Lieu** : sur le sentier botanique de La Grotte de Clamouse
- **Public** : dès 5 ans
- **Devis sur demande**

