



SU SHIATSU

Sansai : « plantes sauvages »  
Calligraphie Alain Tauch

## Informations pratiques et déroulement du stage «Plantes sauvages et shiatsu d'automne»

Voici les informations pratiques et le descriptif du déroulement du stage, importantes à lire pour apprécier au mieux le stage. N'hésitez pas à nous contacter pour plus de renseignements.

Charlie Braesch : 07 82 27 31 82  
[legoutdusauvage@gmail.com](mailto:legoutdusauvage@gmail.com)  
fb : @legoutdusauvage

### ❖ Présentation :

Ce stage est né de l'envie de lier deux pratiques complémentaires, shiatsu et découverte des plantes sauvages comestibles par une thématique de saison, l'automne, période consacrée aux récoltes et à la thésaurisation, pour les humains comme les plantes qui sortent de l'été, période propice à l'épanouissement et à la maturation.

Ces deux pratiques permettent de s'harmoniser avec les influences du moment, le shiatsu étant davantage porté sur l'intériorité, en découvrant ce qui se passe dans le corps et la découverte des plantes poussant à l'extériorité en découvrant ce qui pousse autour de soi.

Au programme, toucher nourrissant avec une pratique de shiatsu printanière proposée les matins par Alain Tauch, professeur de shiatsu et d'aïkido basé à Paris, cueillette et cuisine de plantes sauvages avec Caroline Haag, cuisinière créative et Charlie Braesch, animateur nature spécialiste des plantes sauvages en Haute-Loire, avec soirées au coin du feu et dans un cadre bucolique d'un parc arboré de 20 Ha.



La rencontre avec l'équipe du château de Fougerette a été une évidence pour faire ce stage. Le château de Fougerette est un lieu de vie assez atypique qui mêle plusieurs activités (organisation de festivals de musique, organisation permacole, incluant une activité de maraîchage). Il se peut donc que d'autres personnes soient affairées sur des chantiers participatifs lors de notre venue. Ce lieu abrite un magnifique terrain arboré de 20 Ha dans le sud du Morvan, propice à la cueillette des plantes sauvages !

### ❖ Se rendre sur le lieu de stage :

Voici l'adresse du lieu :  
**Château de Fougerette**  
**Lieu Dit Fougerette**  
**71190 Etang-sur-Arroux**



Pour venir par le train, Il faut aller à la gare d'Etang sur Arroux, des trajets à partir de Paris, Lyon et Dijon sont possibles le vendredi matin avant le début du stage (avant 11h) et le dimanche après-midi (après 16h). **Il est possible de venir vous chercher à la gare, pensez à le mentionner sur le bulletin d'inscription.**

En voiture, prévoyez au moins 3h45 de trajet en venant de Paris, 2h05 en venant de Lyon et 1h30 en venant de Dijon. Si vous le souhaitez, nous pouvons transmettre vos coordonnées pour pratiquer le covoiturage.



### ❖ Frais de participation au stage : 240€

Inclut les frais pour les cours et ateliers (20h) et l'achat de nourriture pour les repas du vendredi et du samedi soir qui seront effectués en commun.

**Pour sa bonne préparation, nous demandons 100€ d'arrhes à verser au minimum une semaine précédent le stage, soit jusqu'au 30 avril 2020, la totalité du versement devant être réglée au plus tard au début du stage. Merci de reporter sur le bulletin d'inscription les formules choisies.**

### ❖ Adhésion à l'association « Fou de Fougerette » : 20€

Adhésion annuelle obligatoire comprenant l'assurance qui couvre tout problème pouvant arriver sur les lieux. Cette adhésion vous permet de revenir et profiter des activités l'année durant (stages, festival ; chantier participatifs, etc.)

### ❖ Couchage :

**Trois solutions vous sont proposées si vous souhaitez dormir sur place, il n'est pas possible de dormir dans son véhicule personnel sur le domaine du château.**

**Dormir dans sa tente : 5€ par personne et par jour**

Accès au sanitaire compris.

**Sac de couchage au château : 20€ par personne et par jour à partir de deux nuits, puis 5€ par nuit supplémentaire**

Matelas de mousse avec drap-housse frais, douche/WC à l'étage. Les participants devront amener leur sac de couchage et un oreiller si besoin.

**Bon lit au château : 30€ la nuit par personne et par jour à partir de deux nuits**

A noter: Nous avons principalement des chambres familiales de 3-6 personnes à disposition et très peu de chambres doubles (tri femmes/hommes au cas où les gens ne se connaissent pas entre eux). Bain/WC à l'étage pour la plupart des chambres.



### ❖ Repas :

Le repas du vendredi midi se fait en « auberge espagnole », chacun amène ses spécialités à partager !

**Formule petit-déjeuner et déjeuner : 56€**

Cette formule comprend les repas à partir du début du stage, soit les petit-déjeuners du samedi et dimanche et les déjeuners du vendredi, samedi et dimanche.

Si vous arrivez jeudi soir, nous ferons le dîner en auberge espagnole : chacun amène ses spécialités locales à partager ! Le petit déjeuner du vendredi se passera de la même manière.

La nourriture est végétarienne et principalement biologique, et souvent issue des productions des maraîchers qui travaillent sur le lieu, ces repas seront préparés par les cuisiniers du château.

**Les dîners des vendredi et samedi soir seront effectués en commun avec les cueillettes de l'après-midi, leur prix est compris dans le prix de formation.**



❖ **Déroulement des ateliers :**

**Vendredi 2 octobre**

11h-13h : shiatsu de printemps

13h-15h : installation, règlement et présentation des participants

15h-18h : sortie découverte des plantes sauvages et cueillette pour le repas du

soir

18h30- 20h : atelier cuisine

**Samedi 3 octobre**

7h-7h45 : réveil énergétique

9h-12h : shiatsu automnal

15h-18h : sortie découverte des plantes sauvages et cueillette pour le repas du

soir

18h30- 20h : atelier cuisine

**Dimanche 4 octobre**

7h-7h45 : réveil énergétique

9h-12h : shiatsu automnal

14h-16h : révision en petits groupes et retour d'expérience collective

**Pour le bon déroulement de l'atelier cuisine, la cuisine doit être rendue au moins aussi propre qu'avant son utilisation, aussi nous mettrons en place des tâches pour que tout le monde participe à nettoyer durant les deux soirées (ménage, débarrassage, vaisselle, etc.)**

❖ **Matériel à apporter :**

**Pour profiter pleinement du stage, pensez à amener ces objets avec vous, ils pourraient vous être fort utiles, merci de nous indiquer ce que vous pourrez amener !**

Pour les cours de shiatsu :

**Tapis de yoga, futon, coussins, couverture**

**Habits souples pour la pratique**

**Il vous est demandé d'avoir une hygiène irréprochable pour la bonne tenue des cours, en particulier pieds et mains propres et ongles ras.**

Pour la cueillette :

**Habits pour toutes les conditions météorologiques**

**De quoi noter, prendre des photos, réaliser un herbier.**

Pour la cuisine :

**Couteau d'office et couteau légumier (gros couteau), planche à découper**

**Tablier**

❖ **En savoir plus sur les intervenants :**

Alain Tauch  
Praticien et professeur de shiatsu  
<https://sushiatsu.fr/>

Charlie Braesch  
Animateur nature  
Caroline Haag  
Cuisinière créative  
<https://www.legoutdusauvage.com/>

Evènement sur fb : <https://www.facebook.com/events/324844201846923>

❖ **En savoir plus sur le lieu et celles et ceux qui le font vivre :**

« Fou de Fougerette »  
Association hôte du lieu  
<https://fougerette.wordpress.com/>

Which ? Garden  
Projet permacole sur le lieu du château de fougerette, basé sur l'agroforesterie et  
l'agriculture syntropique  
<https://whichgarden.org/>