CYCLE DE BOTANIQUE

Premier Cycle de botanique et ethnobotanique pratique et sensible de l'École de la Reliance au Vivant

janvier à juin 2026

ÉCOLE DE LA RELIANCE AU VIVANT

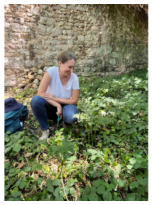
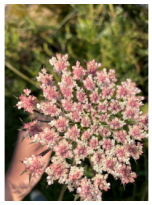
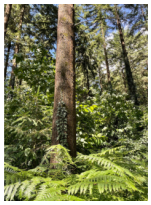
QUAND LA SCIENCE ET LE SENSIBLE SE RASSEMBLENT

Lucie Benoit, ethnobotaniste, propose un nouveau cycle d'apprentissage de la botanique et des usages des plantes comestibles par une approche pratique et sensible.

Cette formation se déroulera un samedi par mois de janvier à juin 2026, dont une journée de cueillette et deux journées sur le terrain.

Ce cycle vous permettra de développer des bases solides en botanique pour identifier avec assurance les plantes comestibles et toxiques de vos jardins et lors de vos balades dans la nature. Ce socle de botanique sera complété par des techniques de cuisine sauvage, afin d'apprendre à transformer les goûts et les textures de la nature en des plats très gourmands et créatifs.

Les connaissances techniques seront enrichies par une approche toute particulière que nous propose Lucie, l'approche sensible du végétal, essence même de sa démarche et ses enseignements : se rapprocher de soi, des autres et de la nature grâce au végétal, pour y puiser une force de vie joyeuse et sereine.

Aperçu du programme

1. Fondements de la botanique : terminologie, famille de plantes, nomenclature, physiologie végétale, etc.
2. Reconnaissance et usages des plantes sauvages : usages comestibles, plantes toxiques, apports nutritionnels, où trouver des informations fiables, etc.
3. Ethnobotanique et cultures du végétal : qu'est-ce que l'ethnobotanique, relations hommes/nature, que veut-dire cueillir des plantes en France et sur les autres continents ?, éthique de la cueillette, etc.
4. Approche sensible et artistique du végétal : initiation au dessin botanique, développer son lien sensible et personnel avec les plantes et les paysages, spiritualités de la nature dans notre culture et les cultures traditionnelles.
5. Cueillette et cuisine sauvage : reconnaissance de terrain, gestes de cueillette, travail des saveurs et des textures, dégustations.

Informations pratiques

- 6 journées, un samedi par mois de janvier à juin 2026 : 17 janvier, 14 février, 14 mars, 25 avril, 30 mai et 13 juin.
- Groupe limité à 10 personnes pour un apprentissage personnalisé
- Tarif : 450 € le cycle [tarif solidaire sur justificatif : 390€ - places limitées]
- Lieux : Abbaye de Lanvaux à Brandivy, lieu plein de charme ; littoral du Morbihan pour les sorties terrain.

Plus d'informations

www.luciebenoit.com/ecole-de-la-reliance-au-vivant