

Le site de Geb-Nout :

**1100 M D'ALTITUDE,  
UNE TERRE AU REPOS DEPUIS ... 100 ANS,  
VIERGE DE TOUTE POLLUTION.**

Un terrain naturel de 5ha. Accompagné par Rachel, vous allez découvrir ou redécouvrir notre lien avec le monde végétal présent en chacun de nous.



## GEB-NOUT



TERRE d'expérimentation  
Site de préservation, d'observation  
et d'échange

Animateurs :

**Stage 1 - 2 - 3 - 4 - 5**

Animation : Rachel, ethnobotaniste passionnée

**Stage 1**

Co-animation : Antoine, paysan multiplicateur

**Stage 5**

Co-animation : Evelyne, conseil en communication, enseignante de yoga

Prix de la journée thème **1, 2, 4** : 80 € repas de midi compris

Prix du stage thème **3** : (8 jours) 600 € repas de midi compris

Prix de la journée thème **4** : 110 € repas de midi compris

---

### Calendrier 2012

**Thème 1 - Sol - culture - alimentation- soins**

Dates :  8 juillet  12 août

**Thème 2 - Alimentation naturelle**

Dates :  29 avril  9 septembre

**Thème 3 - Découverte sensible végétale**

Dates :  17 juin  5 août

**Thème 4 - De la graine à la graine**

Dates : 19-20 mai 23-24 juin 28-29 juillet 22- 23 septembre

**Thème 5 - Yoga - Approche sensible végétal**

Dates :  21 avril  19 août

**Idée cadeau**

**OFFREZ un stage à ceux que vous aimez**



---

à Baffour

à 2 km de l'abbaye de La Chaise Dieu  
en direction d'Ambert

Pour tout renseignement et hébergement  
Rachel et Antoine : 06 08 45 99 09

**Notre relation  
au monde végétal  
Nourriture et soins**

Calendrier 2012  
Stages

**Horaires : 9h - 12h / 14h – 17h**

**Geb-Nout Baffour 43160 La chaise Dieu**  
tél : 04 71 00 08 45 Hrepas ou 06 08 45 99 09  
email : [geb\\_nout@yahoo.fr](mailto:geb_nout@yahoo.fr)  
site : <http://www.gebnout.fr>  
association loi 1901

## Thème 1

### **Sol - Culture - Alimentation - Soins**

Quatre éclairages pour parcourir le chemin "du sol aux soins" et intégrer la notion de globalité dans **la démarche de geb-nout**.

- Force du sol nourricier, l'accompagner si nécessaire
- Vitalité de nos cultures
- Alimentation que l'on se donne
- Soins que l'on porte à soi-même et autour de soi



## Thème 2

### **Alimentation naturelle et plantes sauvages**

Depuis la nuit des temps, le végétal accompagne et nourrit l'homme ...

Revenir à une alimentation végétale pour retrouver santé, dynamisme et bien-être. Suivre le rythme des cycles saisonniers pour répondre à nos besoins et accueillir ce que la nature nous donne. **Réharmoniser notre façon d'aborder l'alimentation.**

*Observation des plantes sauvages, ressenti, cueillette, élaboration des plats et dégustation.*



## Thème 3

### **Découverte sensible du monde végétal**

Percevoir notre rapport avec le monde végétal et partager avec Rachel sa passion pour la terre, les plantes, les fleurs, les arbres... Un stage initiatique sur les fantastiques ressources de la nature. Affiner nos perceptions : toucher, voir, sentir et ressentir les plantes, les arbres... **Recevoir les messages que nous adressent les végétaux.**



## Thème 4

### **De la graine à la graine**

4 sessions de 2 jours d'Avril à Septembre

Le végétal nous parle des cycles de la vie, de notre vie... Etablir le lien entre l'homme et le végétal. Découvrir son élan vital, sa dynamique, son essence en faisant référence à la symbolique des 4 éléments et des 7 premières planètes. 4 saisons pour avancer pas à pas à **la rencontre de soi-même.**

## Thème 5

### **Yoga - Approche sensible végétal**

S'intérioriser et accueillir ce que **le végétal révèle en nous.** Alternance de pratique de yoga et de mise en relation avec le végétal.

### **Bulletin d'inscription à renvoyer**

Prix de la journée Thème **1, 2, 3** : 80 € repas de midi compris  
Prix du stage Thème **4**: (8 jours) 600 € repas de midi compris  
Prix de la journée Thème **5** : 110 € repas de midi compris

Je m'inscris au(x) stage(s) suivant(s) :

**1 - Sol - culture - alimentation - soins**

Dates :  8 juillet  12 août

**2 - Alimentation naturelle**

Dates :  29 avril  9 septembre

**3 - Découverte sensible végétale**

Dates :  17 juin  5 août

**4 - De la graine à la graine**

Dates : 19-20 mai 23-24 juin; 28-29 juillet; 22- 23 septembre

Possibilité de payer en 3 fois.

**5 - Yoga - Approche sensible végétal**

Dates :  21 avril  19 août

Je verse la somme de : 80 € x ....., soit.....€

Je verse la somme de : 600 € x ....., soit.....€

Je verse la somme de : 110 € x ....., soit.....€

TOTAL :-----

par chèque à l'ordre de Geb-Nout

*L'inscription sera effective et enregistrée à réception du règlement du ou des stage(s).*

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Code postale : ..... Ville : .....

Tél : ..... Mail : .....

Date : .....

Signature :