



SU SHIATSU

Sansai : « plantes sauvages »  
Calligraphie Alain Tauch

## Informations pratiques et déroulement du stage « Shiatsu & plantes sauvages »

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)

### ❖ **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, les mois de mai étant une période étant une période d'effervescence où la vitalité est à son plein !

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 enseignante en yogas, et Charlie Braesch, animateur et praticien shiatsu, le tout dans un cadre bucolique en bords de Loire



La rencontre avec l'équipe du Cosy Camp a été une évidence pour organiser ce stage.  
Ce lieu atypique offre un écrin de nature très convivial.  
Différentes possibilités s'offrent à vous pour dormir, de la nuit, en tente aux cabanes dans les arbres en passant par la roulotte !  
Ce lieu est situé dans les gorges de la jeune Loire, propice à la cueillette des plantes sauvages !

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

Voici l'adresse du lieu :

**Cosy camp**  
**Les Ribes**  
**43800 Chamalières sur Loire**

Pour venir par le train, la gare la plus proche est celle de Chamalières sur Loire (il est aussi possible de descendre à Retournac, puis se faire chercher en voiture), des trajets à partir de Paris, Lyon, Saint-Etienne et Le Puy en Velay 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 6h15 de trajet en venant de Paris, 2h de Clermont-Ferrand et de Valence, 1h30 de Lyon, 1h de Saint-Etienne et 40 min du Puy en Velay.  
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), l'achat de nourriture pour les repas du vendredi et du samedi soir qui seront effectués en commun et l'adhésion à l'association « Su shiatsu ».

**Pour sa bonne préparation, nous demandons 80€ d'arrhes à verser au moment de votre inscription, la totalité du versement devant être réglée au plus tard au début du stage.**

Bien entendu, les arrhes seront intégralement remboursées si le contexte sanitaire l'exige.

❖ **Couchage :**

Une fois l'inscription au stage validée, la réservation au camping se fait directement avec le camping Cosy Camp :

<https://www.cosycamp.com/>  
06.49.98.63.07

### ❖ **Repas :**

Les petits déjeuners et déjeuners se font en auberge espagnole, si vous êtes intéressé, nous pouvons faire appel à un service traiteur.

La nourriture est végétarienne et principalement biologique, et souvent issue des productions des maraîchers qui travaillent sur le lieu.

**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 :**

*Les horaires sont susceptibles d'être modifiés en fonction de la météo.*

#### **Vendredi 28 mai**

9h-11h : accueil des participants

11h-13h : shiatsu de saison

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 29 mai**

7h-7h45 : réveil énergétique

9h-12h : shiatsu de saison

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

18h30- 20h : atelier cuisine

#### **Dimanche 30 mai**

7h-7h45 : réveil énergétique

9h-12h : shiatsu de saison

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, praticien shiatsu

<https://www.legoutdusauvage.com/>

Caroline Haag

Cuisinière créative, enseignante en yogas

<https://www.facebook.com/CocoonCarolineHaag/>

❖ **En savoir plus sur le lieu**

Cosy camp :

<https://www.cosycamp.com/>

28 AU 30 MAI 2021  
COSY CAMP, HAUTE-LOIRE

# Shiatsu & plantes sauvages

*Cueillir et cuisiner les plantes sauvages  
et pratiquer un shiatsu adapté à la saison.  
Avec Alain Tauch, professeur de shiatsu  
Caroline Haag, cuisinière créative  
et Charlie Braesch, animateur nature.*



Sansai, "plantes sauvages"

**Renseignements & inscription :**

**07 82 27 31 82**

**legoutdusauvage@gmail.com**