



LA PENSÉE
SAUVAGE

Partage et transmission des savoirs et savoir-faire liés aux plantes sauvages, comestibles et médicinales

Latifa Cheikhi

Éducatrice, herboriste, cueilleuse et transformatrice
de plantes aromatiques et médicinales

164 chemin de l'Amandier
04250 Gigors

Informations au **06 37 70 19 28**
lapenseesauvage@mailo.com
 [@la.pensee.sauvage.2023](https://www.facebook.com/la.pensee.sauvage.2023)



Échanges et discussions autour de thématiques
précises (digestion, sommeil, stress, peau...)

Ateliers culinaires : cueillette, cuisine et
dégustation des plantes sauvages comestibles

Ateliers de transformation de produits
cosmétiques (baumes, crèmes...) ou alimentaires
(sirops, tisanes...)

Balades botaniques : identification des plantes
médicinales et comestibles, partage de
connaissances sur leurs propriétés et usages

Création d'outils pédagogiques :
fabrication d'herbier, création de jardin pédagogique

Ateliers et stages tous publics
Durée variable : demi-journée,
journée, plusieurs jours, cycles...
Lieux divers : selon projet

Pour les structures, possibilité de
construire un programme sur-mesure

Devis sur demande



LA PENSÉE
SAUVAGE

