



Réserve Naturelle
MARAIS DU VIGUEIRAT



Conservatoire
du littoral



Communiqué de presse

Programme des ateliers et visites botaniques aux Marais du Vigueirat (13104 MAS-THIBERT)



Après l'inauguration du sentier ethnobotanique, les Marais du Vigueirat s'associent à l'association *A corps et à Plantes* pour vous proposer des ateliers et des visites guidées. Reconnaître les plantes sauvages, découvrir leurs vertus et apprendre à les utiliser, autant de surprises qui vous attendent.

- **Visites du sentier ethnobotanique**

Samedi 17 septembre à 14h

Dimanche 16 octobre à 10h

Dimanche 13 novembre à 10h

- **Atelier "Préparer l'hiver"**

Dimanche 27 novembre

- **Atelier "Petite cuisine sauvage" à faire en famille**

Vendredi 21 octobre à 14h

Mardi 25 octobre à 14h

- **Atelier découvert du Qi Gong IDOGO**

Dimanche 9 octobre à 9h30



Plus d'informations et réservations

04 90 98 70 91

visites.mdv@espaces-naturels.fr

www.marais-vigueirat.reserves-naturelles.fr

<https://www.facebook.com/marais.duvigueirat>



web

Programme des ateliers et visites botaniques aux Marais du Vigueirat (13104 MAS-THIBERT)

Visites du sentier ethnobotanique

Samedi 17 septembre à 14h

Dimanche 16 octobre à 10h

Dimanche 13 novembre à 10h

Ripsisylve, costière, montille, sansouïre et roselière, le sentier ethnobotanique chemine entre 5 milieux typiques de la Camargue et du Pays d'Arles. Une visite guidée du sentier à la rencontre de ces plantes qui se mangent, qui se façonnent et qui nous soignent.

Durée 2h - 11€ adulte (5€ de 7 à 17 ans, gratuit moins de 6 ans)

Atelier "Préparer l'hiver"

Dimanche 27 novembre

Une découverte des plantes qui aident à affronter l'hiver. Des astuces pour apprendre à les utiliser, fabriquer un baume ou un sirop pour soulager les petits maux de l'hiver.

Durée 3 h - 35€ (atelier adultes)

Prévoir vos propres contenants pour repartir avec vos produits.

Atelier "Petite cuisine sauvage" à faire en famille

Vendredi 21 octobre à 14h

Mardi 25 octobre à 14h

Identification et cueillette de plantes sauvages comestibles. De la cuisine à la dégustation d'un goûter sauvage, un après-midi à partager en famille !

Durée 3h - 40€ pour 1 adulte + 1 enfant (10€ par enfant supplémentaire)

Atelier découvert du Qi Gong IDOGO

Dimanche 9 octobre à 9h30

Issu du Qi Gong, l'Idogo se pratique à l'aide d'un bâton de hêtre tenu entre les paumes. L'auto-massage et les exercices doux et lents apportent détente et équilibre et améliorent la posture et la respiration.

Durée 3h - 25€ par personne

Le bâton est prêté pendant la séance

Plus d'informations et réservations

04 90 98 70 91

visites.mdv@espaces-naturels.fr

www.marais-vigueirat.reserves-naturelles.fr

<https://www.facebook.com/marais.duvigueirat>



web