

TATIANA
VOUS
PROPOSE :



LES MACERATS HUILEUX

Aujourd'hui on prends soin de soi avec la nature !

Le printemps, avec toutes les plantes qui réapparaissent, est un moment parfait pour préparer des petites potions.

Ce qu'il faut :

- Des contenants stérilisés (je le fais au four, 15 minutes à 140°)
- De l'huile de tournesol tout simplement
- Des plantes

C'est parti !

On part à la cueillette ! Pâquerette, plantain, achillée mille-feuille. Chaque plantes à des vertus !

On les laisse sécher environ 1h, les petites bêtes auront aussi le temps de s'échapper.

Pendant ce temps on stérilise nos contenants.

Ensuite on mets chaque plante dans son contenant et on y ajoute l'huile qui recouvre les plantes, environ ¼ d'huile en plus.

Fermé, mais pas trop pour que l'eau puisse s'échapper, les contenants sont installés à la lumière, près d'une fenêtre, et laissés ici 3 à 4 semaines.

Il suffira de filtrer et de bien étiqueter les contenants.

Mes potions elles servent à quoi ?

- La **pâquerette** a des propriétés : tonifiante, astringente, décongestionnante, cicatrisante, apaisante et réparatrice. Je l'utilise en très petite quantité comme hydratant pour la peau.
- Le **plantain** permet de lutter contre : l'eczéma, les éruptions cutanée et les démangeaisons. Je l'utilise pour soulager des piqures.
- L'**achillée mille-feuille** a des propriétés : cicatrisante, astringente, raffermissante et anti-inflammatoire. Je l'utilise sur des petites coupures et les petits bobos.

Attention : lors de votre cueillette assurez-vous bien d'avoir les bonnes plantes à l'aide d'un guide d'identification ou d'internet.

Et ces macérâts ne se substituent en aucun cas à un traitement médical !

TATIANA
VOUS
PROPOSE :



DES JUMELLES D'AVENTURIER

Cet après-midi on part à l'aventure, observer la nature,
dehors ou par la fenêtre !!

On prépare notre équipement : chapeau, loupe, carnet, carte (du jardin, de la maison, de l'appartement...), sac à dos, le gouter pique-nique (même si on observe par la fenêtre !), un livre pour identifier les oiseaux... Ici on utilise un livre qui a de très jolies illustrations : "Reconnaitre le chant des oiseaux du jardin" de Michel Luchesi édité par Rusti'Kid.

Une fois tout ça préparé on se rend compte qu'on n'a pas de jumelles pour bien observer...

Mais les aventuriers ça se laisse pas abattre, on va les fabriquer !

On va utiliser :

- Du scotch ou de la colle, en fonction de ce qu'on a à la maison
- 2 rouleaux vides de papier toilette
- Un bout de ficelle
- Une paire de ciseaux
- De quoi décorer : gommettes, feutres,
- scotch décoratif, tissus...

C'est parti !

On colle les deux rouleaux ensemble. A l'une des deux extrémités on fait un trou sur chacun des rouleaux pour pouvoir fixer notre ficelle qui nous permettra de garder les jumelles autour du cou.

Il ne reste plus qu'à décorer comme on veut !

A l'aventure !

Nos jumelles vont nous permettre de bien fixer notre regard sur ce qu'on observe et d'être plus concentré.