



Oasis des 3 Chênes Alentejo - PORTUGAL

**Stage Botanique,
Alimentation Vivante et Plantes
sauvages comestibles**



Les hôtes de l'Oasis

Vous vous demandez parfois quel est le sens de votre Vie ?

Question importante s'il en est une ! Que nous nous posons régulièrement. C'est pour cette raison que nous nous sommes lancés en mars 2011 dans la création d'une

Oasis, terrain de jeu rêvé pour expérimenter avec les arbres, l'eau, la nourriture, l'architecture et d'autres consciences créatrices.

L'Oasis des 3 chênes (Oasis dos 3 sobreiros – Alentejo, Sud Portugal) est un écolieu où nous expérimentons des alternatives de vie, jardin sol vivant, permaculture, écoconstruction, alimentation vivante... Et surtout, une merveilleuse connexion avec la nature environnante.

“L'Oasis, lieu visant à l'autonomie et ouvert sur le monde pour échanger et partager des savoirs-faire et savoirs-être”

Murielle LEKIEN

*Formatrice et coach Alimentation Vivante
Permacultrice passionnée de plantes sauvages*

*Rêver ma vie et vivre mes rêves,
c'est le chemin que j'ai décidé de suivre.*

Si je vous reçois en séjour aujourd'hui, c'est pour partager tout ce que j'ai pu apprendre lors de cette belle expérience de Vie sur des thématiques passionnantes ! J'anime ainsi différentes semaines de stages à l'Oasis sur mes thématiques préférées :

- **Botanique & plantes médicinales,**
- **Alimentation Vivante,**
- **Jardinage sol vivant en permaculture,**

J'accompagne aussi des femmes à exprimer leur plein potentiel en gagnant en vitalité et en se reconnectant à la Nature. En dehors des séjours et formations, je consacre mon temps à la harpe, au jardin, à l'écriture. Je suis ainsi rédactrice pour le magazine « Le Chou Brave » ainsi que pour le magazine portugais « O gorgulho ». Je suis gardienne de semence pour l'association « Colher para semear » et ambassadrice au Portugal du projet Graines de Vie.



Jorge ALVES

*éco-constructeur spécialisé
dans les enduits terre, le pisé, le tadelakt*

Jorge est une personne qui aime **mettre en lumière**, aussi vous pourrez le voir s'occuper des arbres de l'Oasis, calmer l'ardeur des ronces, tailler ce qui doit l'être pour finalement voir apparaître la silhouette dansante du chêne liège au milieu de la clairière. Depuis notre installation à l'Oasis, c'est entre 150 et 200 arbres fruitiers et d'ornement qu'il a planté, privilégiant les racines pivots dans l'optique de la création d'une **forêt fruitière**. Il s'est aussi chargé de mettre en place une zone de **jardin sec**.

Ses prochains projets... entre autres, côté éco-construction, la **création d'un mini-habitat cocon**.





Stage Botanique, Alimentation Vivante et Plantes sauvages comestibles

Esprit de ce séjour

Une semaine en pleine Nature pour se déconnecter un peu de l'agitation urbaine et sociétale et se reconnecter avec la Nature. Ce sera l'occasion de savourer la beauté et la paix de l'Oasis, de visiter le jardin sol vivant en permaculture, de se retrouver en petit comité dans une ambiance sympa et de partir en explorations botaniques. Revenus de cueillette, nous préparerons ensemble des repas simples, pleins de vitalité et délicieux.

Des temps de respirations vous laisseront la possibilité d'aller profiter et vous ressourcer face à l'Océan Atlantique.

Arrivées	le Dimanche entre 17 et 19h Le dîner est servi à 19h30. Le service du repas n'est pas assuré pour les arrivées en dehors des horaires d'arrivée spécifiés.
Visite de l'Oasis	Lundi: réunion d'accueil et visite de l'Oasis
Ateliers	5 ateliers chaque matinée entre le lundi et le vendredi inclus
Départs	le Samedi dans la matinée avant 12h

Devenir autonome en botanique et être capable d'identifier une plante parmi les 30 familles botaniques les plus communes. C'est un premier pas pour être capable de ramasser des plantes sauvages pour se nourrir, pour se soigner

Redécouvrir les savoirs ancestraux, les usages traditionnels des plantes sauvages, comestibles, médicinales, cosmétiques et autres. En tant que femme, renouer avec les femmes enchantées de notre lignée, les « Femmes qui courent avec les loups » (livre de Clarissa Pinkola Estés).

Prendre soin de sa santé : les plantes sauvages sont des aliments biogéniques, d'une grande richesse nutritionnelle et pleines de vitalité. Elles permettent une détox naturelle. Aller les ramasser sera l'opportunité d'être dehors, de s'oxygéner

Prendre notre place d'humain au sein de la Nature et des autres : partager cette connaissance acquise avec ses proches, sensibiliser les enfants. **Faire notre part de colibri** : « découvrir, s'émerveiller, protéger ».

Renouer le contact avec son environnement : prendre conscience d'un nouveau monde sous nos pieds. Apprendre à regarder, développer et affiner son regard, voir plus de choses, développer sa sensibilité et être plus présent par la suite pour capter ces bulles de bonheur, ces cadeaux quotidiens que nous offre la Nature.

Vivre et expérimenter l'abondance de la Nature qui nous offre à profusion de quoi nous nourrir, aller chercher sa nourriture gratuitement, sans avoir à travailler pour faire un jardin, avec gratitude, respect et conscience.

Éveiller sa conscience, faire l'expérience que nous faisons partie de notre environnement, que nous en dépendons. **Spiritualiser notre lien avec la Nature.**



Cours théoriques & Ateliers proposés

Pendant cette semaine, nous aurons des cours en salle pour que vous ayez les bases en botanique puis nous partirons explorer l'Oasis pour regarder sous nos pieds et revenir les bras chargés de nos cueillettes pour les repas. Le contenu en détails, c'est ci-dessous !

Descriptif des cours théoriques & des ateliers proposés

La botanique redécouverte :

- le vocabulaire à connaître,
- les différents types de fleurs, les différents types de fruits
- la nomenclature de Linné, les classifications : classes, familles, genres, espèces

Différentes clefs de détermination :

- détermination complète,
- détermination des principales familles de plantes à fleurs,
- détermination simplifiée des 30 familles les plus communes

L'expérience du cueilleur :

- comment, où et quand ramasser ?
- comment préserver une station de plantes sauvages, quels plants laisser, quelle quantité,
- quelles familles de plantes ramasser pour ne pas prendre de risque

Sorties botaniques :

- déterminations, comment se servir d'une loupe
- identification des principales plantes sauvages comestibles et médicinales,
- identification de quelques plantes toxiques qui pourraient porter à confusion !
- cueillettes de plantes sauvages comestibles

Préparations culinaires (selon l'avancement de la saison de cueillette) :

- quelques préparations crues bien sympas : le pesto d'ortie ! restera-t-il de l'ail sauvage ?
- beignets de sole végétale (consoude)
- apprendre à composer une salade de plantes sauvages : choisir les plantes pour la base, les aromatiques, les amères, mélanger les textures et les saveurs, ajouter les fleurs pour la décoration

Utilisations des plantes médicinales :

- conseils pour sécher les plantes, composition d'une tisane
- comment réaliser une macération huileuse solaire

BONUS* : Atelier de préparation d'un baume médicamenteux ou d'une crème cosmétique

- Cours d'initiation à la galénique
- Réalisation d'une crème à visée médicamenteuse ou cosmétique. Vous repartirez avec votre échantillon!

BONUS* : Atelier de distillation d'une plante aromatique et médicamenteuse :

- Cours d'initiation à l'aromathérapie, bien choisir ses HE, comment les utiliser
- Réalisation d'une distillation de plantes aromatiques. Vous repartirez avec votre flacon d'hydrolat (flacon de 100ml qui passe dans l'avion !)

* BONUS : le programme varie sensiblement selon les stages. Vous pourrez avoir un atelier Alimentation Vivante ou une distillation, ou une réalisation de crème cosmétique ou un atelier Permaculture. Si vous réservez en premier un stage, et



Comment vont se dérouler les journées ?

- ✓ 8h30 - 9h30 : temps de préparation et dégustation du petit déjeuner.
- ✓ 9h30 - 11h00 : cours théorique de botanique ou sortie botanique et déterminations ou atelier transfo plantes
- ✓ 11-12h : cueillette de plantes sauvages
- ✓ 12-13h / 13-14h : préparation du repas, repas du midi



- ✓ Les après-midi sont libres afin que vous puissiez profiter de votre séjour d'une autre façon : balades à pied, à vélo, à cheval, en forêt, face à l'Océan, lectures, sieste dans un hamac. Vous pouvez aussi vous mettre par petits groupes et réaliser de nouvelles déterminations botaniques. Dans ce cas, il sera possible de vérifier vos déterminations avant la préparation du repas le soir.
- ✓ 18-19h/19-20h : participation à la préparation du repas pour ceux qui le souhaitent, repas du soir.
- ✓ En soirée, quelques morceaux de harpe pour se relaxer avant de dormir.

Alimentation

La semaine est en pension complète du date début dîner inclus au date fin petit déjeuner inclus.

L'Alimentation est **végétarienne à tendance crue**, plutôt sans gluten et sans produits laitiers, avec quelques recettes pour vous faire découvrir l'Alimentation vivante. Dans la mesure du possible les ingrédients sont de qualité biologiques ou sinon frais et locaux.

Les cueillettes de plantes sauvages (selon les plantes disponibles) et la préparation des repas seront faites ensemble, c'est la meilleure façon d'apprendre et de retenir!

Afin de vous faire découvrir l'Alimentation vivante, vous pouvez participer à la préparation des petits déjeuner. Chaque jour nous préparerons un petit déjeuner différent, en général à base de graines germées et/ou de fruits. Cela vous permettra d'expérimenter différentes variantes de petits déjeuners simples et rapides que vous pourrez refaire chez vous.





BONUS* : Atelier de distillation de Plante Aromatique et Médicinale :

- Cueillette de la plante à distiller
- Réalisation de la distillation et fabrication de l'hydrolat
- Cours d'initiation à l'aromathérapie, bien choisir ses HE, comment les utiliser.



* BONUS : le programme varie sensiblement selon les stages. Vous pourrez avoir un atelier Alimentation Vivante ou une distillation, ou une réalisation de crème cosmétique ou un atelier Permaculture. Si vous réservez en premier un stage, et que vous avez une préférence, n'hésitez pas à m'en faire part !

Les modalités pratiques

Pour préparer votre séjour, regardez sur le site internet de l'Oasis la page [Modalités pratiques](#)

Pensez à prendre

- ✓ **Vos produits cosmétiques écologiques (shampooing, savon, dentifrice ...).** Merci !
- ✓ de bonnes chaussures multisport, coupe vent, vêtements chauds, chaussons,
- ✓ de quoi prendre des notes, un cahier si vous souhaitez faire un herbier pendant la semaine,
- ✓ **IMPORTANT une loupe de botaniste (x10).**
- ✓ Le linge de maison (draps, couvertures et serviettes éponge) est fourni.

Tarifcation

Le stage d'une semaine est proposé au tarif de 825€*. Ce tarif inclut l'ensemble du séjour, les nuitées en chambre partagée éco-rénovée, la pension complète Alimentation Vivante, les cours théoriques et les sorties botaniques, un atelier distillation de plantes médicinales ou un atelier de préparation de crème cosmétique.
Tarif réduit pour les enfants de moins de 14ans.

Réservations et paiement

Pour confirmer votre réservation, merci de nous retourner la fiche de réservation renseignée et accompagnée des arrhes, soit en ligne, soit par courrier postal. La réservation n'est effective qu'après réception des arrhes.

Fiche de réservation : page suivante de ce document ou en ligne sur le site internet \onglet Stages & Séjours \ Alimentation Vivante (je vous envoie le lien par mail après notre RV).

Arrhes de 30% du montant total : par virement ou par chèque à l'ordre de Murielle LEKIEN à envoyer à l'adresse suivante :

Murielle LEKIEN, Oasis dos 3 Sobreiros
Cruz de João Mendes, caixa postal 7570
7540-551 São Francisco da Serra – PORTUGAL

Ce chèque ne sera pas encaissé et vous sera remis à votre arrivée lors du paiement du séjour. En cas d'annulation de votre part, ce montant est conservé.

Moyens de paiement :

Règlement du solde sur place en espèces.



FICHE DE RESERVATION

Stage Alimentation Vivante et Plantes sauvages comestibles
du dimanche au samedi

A RENSEIGNER
ET RETOURNER
AVEC LE
CHEQUE
D'ARRHES

VOS COORDONNEES		
Nom complet des participants :	
Enfants : nom (âge)	
Tél. domicile et mobile (utilisé pendant le séjour) :	
Email :	
Adresse :	
Nous éditons une newsletter mensuelle de l'Oasis envoyée par mail	Je souhaite être abonnée à la newsletter de l'Oasis	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non
Si vous le souhaitez, nous envoyons un email à tous les participants afin que vous puissiez par exemple louer une voiture de loc en commun pour aller à la mer	J'autorise que mes coordonnées soit communiquées aux autres stagiaires pour covoiturage éventuel	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non
ARRIVEE & DEPART		
Votre arrivée à l'Oasis	le dimanche entre 17 et 19h	
Votre départ de l'Oasis	le samedi dans la matinée avant 12h	
Option transport		
Prise en charge à la gare de Grandola ✓ lors de votre arrivée ✓ lors de votre départ	Précisez : date, heure d'arrivée le dimanche l le samedi..... * tarif partagé, pour 1, 2 ou 3 personnes	<input type="checkbox"/> 25€ * <input type="checkbox"/> 25€ *
Tarification du STAGE botanique, alimentation vivante et plantes sauvages comestibles		
Stage botanique Inclus : ✓ Logement en chambre éco-rénovée à l'Oasis ✓ Pension complète du dimanche dîner inclus au samedi petit déjeuner inclus ✓ Stage 5 matinées d'ateliers du lundi au vendredi inclus	Nombre de participants Adultes : <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 deuxième inscription <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 Enfants : de moins de 3 ans <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 de moins de 10 ans <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 de moins de 14 ans <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 825€ <input type="checkbox"/> 785 € gratuit <input type="checkbox"/> 520 € <input type="checkbox"/> 705 €
Options Logement		
Vous êtes 2 à vous inscrire ? vous pouvez opter pour un appartement indépendant	Supplément pour 2 personnes de 180€	<input type="checkbox"/> 180 €
TOTAL DU STAGE	€
Date et Signature :		
Message particulier ? Intolérances ou allergies alimentaires ?		

L'Oasis des 3 Chênes

“ terrain de jeu rêvé pour expérimenter
avec terre Gaïa, les arbres, l'eau, la
nourriture, l'architecture et d'autres
consciénces créatrices ...”

Murielle et Jorge

Oasis dos 3 sobreiros

Cruz de Joao Mendes, caixa postal 7570
7540-551 Sao Francisco da Serra – PORTUGAL

Tél : (+351) 927 738 016

www.oasis-des-3-chenes.fr