

# BHEC

*cueillette et cuisine sauvage du 7 au 10 Avril 2022*



Château  
de la  
Haute Borde

# Un temps de partage de savoir, d'expériences et de vie

Découvrir les environs du château à pied pour apprendre à identifier les essences locales et à les cueillir.

Apprendre à conserver les plantes pour des usages culinaires et cosmétiques lors des ateliers.

Cuisiner ensemble les repas et apprendre des recettes de dégustations et de conservation.

Soigner la nature et soi même. Prendre soin des plantes et développer notre lien avec elles pour mieux les préserver.

Prendre soin de soi lors de méditations et massages shiatsu optionnel.le.s.

Partager des moments de vie et des connaissances.

Fabriquer des produits cosmétiques et culinaires à emporter avec soi à la fin de l'atelier.

cueillette et cuisine sauvage du 7 au 10 Avril 2022



cueillette et cuisine sauvage du 7 au 10 Avril 2022

## Avec

\* L'équipe du CHB, Cécile Simon, Violette Platteau et Céline Barrère, fondatrices du lieu, co-organisatrices et hôtes de l'atelier. Le CHB est une résidence de femmes artistes, une chambre d'hôtes et un terrain d'experimentation collective et pluridisciplinaire.

\* Éléonore Grignon, auteure et artiste transdisciplinaire, fondatrice d'artère, elle développe une constellation de pratiques poétiques, terrestres et engagées. Co-organisatrice et coordinatrice de l'atelier.

\* Kaitlyn Reinhart, d'origine canadienne, est la fondatrice d'Otium à Paris, bar à jus et café végétarien. L'univers culinaire de Kaitlyn se nourrit de multiples influences. À la fois gourmand, esthétique, végétal et naturel et résolument vivant.

\* Titiane Haton, cueilleuse, animatrice, traductrice et co-fondatrice de l'Atelier Za'atar, travaillant aujourd'hui entre Paris et la vallée du Lot. « L'art de la cueillette sauvage rassemble tant de choses que j'aime partager : entrer en contact direct avec ses sens, avec la Terre, avec l'esprit d'un lieu et révéler toutes les histoires et les vertus que les plantes renferment. »



# Avec

\* Flavia Sistiaga est une photographe franco-espagnole. La nature fait partie intégrante de son travail visuel qu'elle sublime ou défend en abordant les enjeux écologiques par des images prises à l'argentique.

\* Justine Tran est une praticienne shiatsu certifiée par le Syndicat des Professionnels de Shiatsu (titre niveau III français, niveau IV européen) et la fondatrice de Shiatsu Studio.

\* Zoé Puzelat, vigneronne au Clos du Tue Boeuf, domaine emblématique du vin naturel en Val de Loire. « Être vigneron.ne pour proposer des vins singuliers qui impriment le goût du terroir et du climat qui les a vu naître. »

cueillette et cuisine sauvage du 7 au 10 Avril 2022





cueillette et cuisine sauvage du 7 au 10 Avril 2022

# Inclus

L'hébergement au château en chambre seule ou partagée pour trois nuits.

Pension complète végétarienne et saine pour quatre jours : petits déjeuners, déjeuners, dîners, snacks et boissons. (hors alcool)

L'accès à la piscine chauffée.

Promenades & cueillettes.

Ateliers de cuisine, de transformations, et de conservations.

Méditations matinales optionnelles.

Dégustation de vins naturels.

Atelier artistique.

cueillette et cuisine sauvage du 7 au 10 Avril 2022



cueillette et cuisine sauvage du 7 au 10 Avril 2022





cueillette et cuisine sauvage du 7 au 10 Avril 2022



cueillette et cuisine sauvage du 7 au 10 Avril 2022



cueillette et cuisine sauvage du 7 au 10 Avril 2022

Les draps blancs d'une journée sans toi, sont  
plus jaunes par la blancheur d'un souvenir.



Tu grandeur comme d'une ombre voilée  
ta lueur, et pourtant, libérée,

Tu si de si rare en ton essence

Tu es bien là, caché  
dans mes instincts oubliés.

que l'on oublie son sens.



cueillette et cuisine sauvage du 7 au 10 Avril 2022



# Tarifs

L'attribution des chambres se fait selon les disponibilités et par ordre d'inscription

## \* CHAMBRES LUXES

Chambre luxe solo : suite privative, lit double.  
1340€/pers

Chambre luxe double : suite, un lit double, un lit simple.  
1140€/pers

Chambre luxe duo : suite, un lit double partagé  
1000€/pers

## \* CHAMBRES ARTISTES

Chambre artiste solo : lit double, sdb partagée.  
1000€/pers

Chambre artiste double : deux lits simples, sdb partagée.  
900€/pers

Chambre artiste duo : lit double partagé, sdb privative.  
900€/pers

Chambre artiste duo : un lit double partagé, sdb partagée.  
850€/pers



# Shiatsu Studio

\* DÉROULÉ D'UNE SÉANCE (1H - 1H30)

- Entretien préalable autour d'une tasse de thé
- Protocole shiatsu
- Réveil
- Échange final, conclusion et ressenti

Justine Tran est une praticienne shiatsu certifiée par le Syndicat des Professionnels de Shiatsu (titre niveau III français, niveau IV européen).

À travers sa pratique et les enseignements des maîtres Tokujiro Namikoshi et Shizuto Masunaga, ainsi que ceux de ses principaux professeurs Jacques Laurent et Toshi Ichikawa, Justine Tran s'attache à appliquer la Médecine Traditionnelle Chinoise et « l'art de vivre » qui en découle lors de ses séances.

Justine Tran est également certifiée en do-in (auto-shiatsu) et stretching japonais.

Studio inclusif, LGBTQIA+ friendly.

90€, séances à réserver lors de l'inscription



cueillette et cuisine sauvage du 7 au 10 Avril 2022





cueillette et cuisine sauvage du 7 au 10 Avril 2022



cueillette et cuisine sauvage du 7 au 10 Avril 2022



cueillette et cuisine sauvage du 7 au 10 Avril 2022



cueillette et cuisine sauvage du 7 au 10 Avril 2022



Château  
de la  
Haute Borde

# Participer

## \* RÈGLEMENT & CONDITIONS DE RÉSERVATIONS

Pour réserver votre place, merci de nous écrire à :  
bonjour@c-h-b.fr

Un acompte de 450€, par virement bancaire vous sera demandé lors de votre inscription. Cet acompte est non remboursable.

Paiement du solde restant par virement bancaire, avant le 17 mars 2022, pour confirmer votre présence.

Pour une réservation au delà du 17 mars, la totalité du montant du stage vous sera demandé au moment de l'inscription, par virement bancaire.

L'ensemble des ateliers seront conduits en français.

cueillette et cuisine sauvage du 7 au 10 Avril 2022



# Annulation

## \* CLAUSES D'ANNULATIONS

Le règlement de votre acompte de 450€ confirme la réservation de votre place pour le séjour, celui-ci n'est pas remboursable.

Pour les annulations jusqu'au 17 mars, la somme versée vous sera remboursée (hors l'acompte de 450€). Pour les annulations après le 17 mars, aucun remboursement ne pourra être effectué.

Aucun remboursement ne pourra être effectué pour les personnes absentes lors du stage ou arrivant plus tard sur place ou partant plus tôt.

Si nous ne pouvons pas maintenir la retraite, nous vous préviendrons aussi tôt que possible, et vous recevrez un remboursement intégral. Cependant, le CHB ne se tient pas responsable pour vos dépenses dans la préparation de la retraite, comme des billets de train, ou tout autre coût financier pour la préparation de ce séjour.

# Infos pratiques

Adresse du CHB :  
Château de la Haute Borde  
6 La Haute Borde, 41150 Rilly-sur-Loire

Pour vous rendre jusqu'au château

*PAR LA ROUTE :*  
depuis Paris, compter de 2h30 à 3h selon trafic

*PAR LE TRAIN :*  
la gare la plus proche est celle d'Onzain-Chaumont-sur-Loire  
(compter 2h depuis Paris, Gare d'Austerlitz ou Montparnasse)

La gare d'Onzain est située à 10 min en voiture, ou 15 min en vélo.

Nous pouvons venir vous chercher directement à la gare pour 15€/ aller (réservation en amont)  
ou vous pouvez faire appel à un service de taxi local (~20€)

cueillette et cuisine sauvage du 7 au 10 Avril 2022

