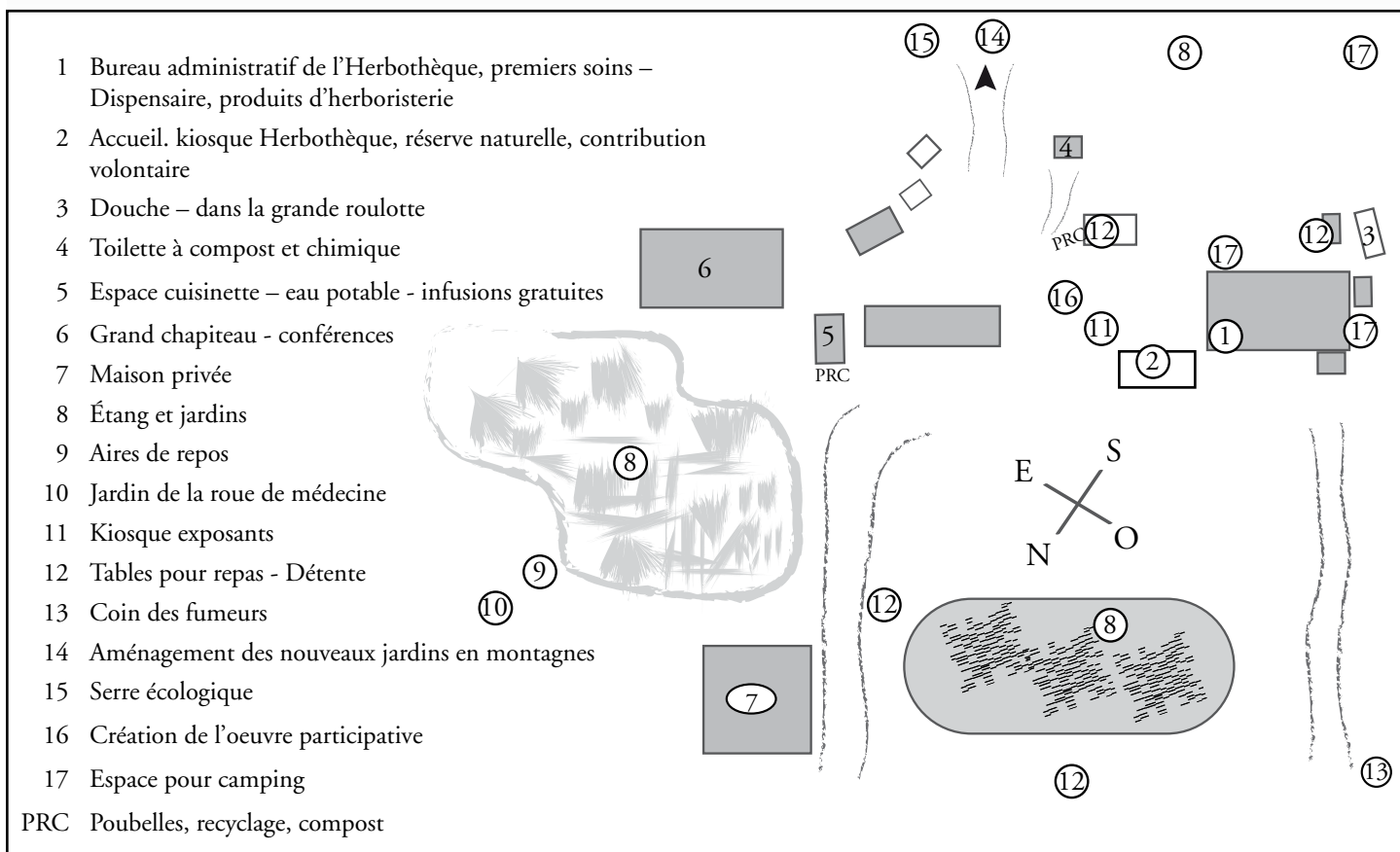


Festi Herbes



Le coût ? Une contribution monétaire de votre choix!

Le Festi-Herbes est une activité à contribution volontaire. L'entrée sur le site, l'accès aux exposants, les conférences et toutes les autres activités ne demandent pas d'inscription ni de paiement spécifique. ***Merci de déposer votre contribution*** dans la boîte située à la table tenue par l'Herbothèque (no. 2) selon votre appréciation des activités ou votre capacité financière.

À quoi servira votre contribution?

Votre contribution aidera à couvrir les frais liés à la mise en place du Festi-Herbes et à finaliser un projet éducatif dont des sentiers dans la forêt.

Les montants recueillis lors des éditions précédentes du Festi-Herbes ont permis de mettre en place près de 4 km de sentier dans la forêt, de faire la préparation pour les panneaux d'information pour près de 300 plantes médicinales ou comestibles (recherche, rédaction et correction orthographique). Les montants recueillis cette année serviront à faire le montage graphique et l'impression des affiches qui seront installées dans les jardins et les sentiers au printemps 2015, à finaliser la carte du site et des sentiers, à construire des panneaux signalétiques dans les sentiers et quelques passerelles dans la forêt pour protéger certains milieux plus fragiles où les sentiers passent.

À compter de 2015, les sentiers et jardins seront ouverts au public à certains moments de l'été pour des visites, incluant quelques journées dont le coût sera une contribution volontaire. Les amis de l'Herbothèque bénéficieront également d'un accès privilégié à ces espaces (détails à venir en 2015).

Les conférenciers et intervenants



Natacha Imbeault
Maître herboriste, thérapeute multidisciplinaire, auteure, Pdg de l'Herbothèque



Catherine Lalonde
Herboriste traditionnelle, auteure et enseignante à l'Herbothèque



Gabrielle Samson
Chef spécialiste en cuisine vivante, végétalienne, sans gluten et hypotoxique



Marie-Pierre Fortier
Apicultrice et propriétaire d'Herbamiel



Jonathan Léger-Raymond
Hta, thérapeute en Ayurvêda et fondateur d'Espace Ayurvêda



Valérie Leclerc-Duclos
Ostéopathe, massothérapeute, herboriste, enseignante à l'Herbothèque

Horaire du samedi 30 août

Toute la journée :

- Visite libre des jardins avec plus de 200 plantes médicinales ainsi que 4 km de sentiers.
- Visite des kiosques et de la serre écologique
- Participation au projet d'œuvre collective

9 h : Accueil et visite des kiosques

9 h 30 à 10 h 15 : *Mot de bienvenue de Natacha Imbeault et initiation à l'œuvre collective avec David Tremblay*

10 h 15 à 11 h 15 :

Sous le chapiteau : *Stress et impact sur notre corps* avec Louise Labrosse

Sortie d'identification : *Plantes sauvages médicinales*

11 h 15 à 11 h 45 : **Pause et visite des kiosques**

Sous le chapiteau : *Les plantes qui aident en cas de stress* avec Catherine Lalonde

Sortie d'identification : *Visite de jardin – secteur 1*

12 h 45 à 14 h 00: **Pause repas, visite des kiosques**

14 h 00 à 15 h 00 :

Sous le chapiteau : *Lapithérapie* avec Marie-Pierre Fortier

Sortie d'identification : *Visite de jardin – secteur 2*

15 h 00 à 15 h 30 : **Pause et visite des kiosques**

15 h 30 à 16 h 00 :

Sous le chapiteau : *Lancement du livre et conférence, « Se soigner local, l'éco herboristerie à votre portée »* avec Natacha Imbeault et collaborateurs

16 h 00 à 17 h 15 :

Sous le chapiteau : *Inauguration et conférences de la Serre écologique d'inspiration Earthship. Le pourquoi de ce projet, les méthodes de construction choisies, points importants, trucs et astuces* avec Natacha Imbeault et collaborateurs au projet

17 h 15 à 17 h 30 : Tirages des prix de présence pour cette journée

17 h 30 à 18 h 00 : Pause et préparation du souper communautaire

Horaire du samedi soir

18 h à 19 h 30 : Repas communautaire « Pot luck »

20 h à 23 h : Soirée festive autour d'un feu de joie : au menu musique, chants, danse, poésie et contes avec **Mathieu Lippé** et ses invitées **Amélie Lemay-Choquette** et **Joëlle Saint-Pierre**, suivis en musique et chansons d'une partie du groupe de percussions afro colombiennes **Gypsy Kumbia Orchestra** avec **Doba**, **Maxime Éthier** et quelques compagnons dynamiques.

23 h : Fin de la journée

Horaire du dimanche 31 août

Toute la journée :

- Visite libre des jardins avec plus de 200 plantes médicinales ainsi que 4 km de sentiers.
- Visite des kiosques et de la serre écologique
- Participation au projet d'œuvre collective

8 h 30 : Accueil et visite des kiosques

9 h 30 à 10 h : Ouverture de la journée. Présentation du projet de livre éducatif des Herboristes du peuple et du premier livre « *Monsieur Plantain* » avec Natacha Imbeault et Catherine Lalonde

10 h à 11 h :

Sous le chapiteau : *Outils et élixirs floraux pour vivre joyeusement* avec Natacha Imbeault

Sortie d'identification : *Plantes médicinales sauvages des champs*

11 h à 11 h 15 : **Pause et visite des kiosques**

11 h 15 à 12 h 15 :

Sous le chapiteau : *Les super aliments du Québec, savoureux et nutritifs*, avec Gabrielle Samson

Sortie d'identification : *Visite de jardin – secteur 1*

12 h 15 à 13 h 30 : **Pause repas, visite des kiosques**

13 h 30 à 14 h 30:

Sous le chapiteau : *Trucs et astuces pour stimuler notre immunité au quotidien*, avec Valérie Leclerc

Sortie d'identification : *Visite de jardin – secteur 2*

14 h 30 à 15 h 00: **Pause et visite des kiosques**

15 h 00 à 16 h 00 :

Sous le chapiteau : *L'alimentation ayurvédique* avec Jonathan Léger Raymond

16 h à 17h00 : Grand rassemblement et partage autour de l'œuvre collective, tirages de prix de présence pour cette journée et clôture de l'événement.

Recommandations pour le bon fonctionnement sur le site et pour votre sécurité

Circulation sur le site

Nous vous conseillons de conserver vos chaussures en tout temps. : Marcher pieds nus est à vos risques et périls. Le site de l'Herbothèque est habité depuis la fin des années 1800. Il a beaucoup d'histoire et malheureusement de nombreux résidus qui font régulièrement surface.

Réaction topique au panais sauvage : Nous avons également un peu partout sur le site une recrudescence de Panais sauvage, incluant dans la pelouse. Plusieurs personnes réagissent à cette plante par des cloques qui apparaissent par simple contact ou des taches brunes (la peau reste brune environ 6 à 8 semaines). Nous vous conseillons donc de ne pas marcher pieds nus et si vous vous assoyez par terre d'avoir une couverture ou autres tissus qui vous empêcheront d'avoir un contact direct avec cette plante.

Le soir, ayez toujours une lampe de poche avec vous

Marche dans la forêt : Si vous allez marcher dans la forêt, que vous soyez seul ou avec plusieurs personnes, avisez toujours un responsable ou un compagnon de votre départ et mentionnez-lui combien de temps vous pensez être parti. SVP rester dans les sentiers. De plus, faites attention aux vieilles clôtures et autres débris. Un premier nettoyage a été fait dans les sentiers mais il reste des racines et autres matières.

Vidanges, recyclage et compost

Des poubelles et contenants sont identifiés et à votre disposition pour les poubelles, le recyclage et le compost. Merci de les utiliser en portant une attention particulière au rôle de chacun.

Premiers soins

Nous avons une trousse de premiers soins et deux personnes sont dûment formées pour intervenir en cas d'urgence. Pour une urgence, allez à l'accueil. Si les bureaux sont fermés, allez cogner à la maison. (La sonnette ne fonctionne pas, donc cognez fort).

Eau potable et tisanes

Il y a de l'eau potable en bouteille et de la tisane à l'espace cuisinette (#5 sur le plan), vous pouvez vous servir à volonté.

IMPORTANT : l'eau des tonneaux, des réservoirs, des robinets ou de la douche, nous ne pouvons garantir qu'elle soit potable.

Fonctionnement de la compolette (toilette à compost)

S.V.P. mettre le papier de toilette souillé dans la toilette. Ne pas mettre de plastique ou serviette sanitaire dans la toilette. Il y a une poubelle pour ces articles. Mettre de la ripe (copeaux de bois) sur votre urine ou vos excréments, selon les instructions indiquées à l'intérieur de la compolette. Ceci permettra d'éviter les odeurs et de faciliter la décomposition. Les utilisateurs de la toilette à compost sont responsables de maintenir sa propreté. Pour ce faire, vous avez accès à un petit balai près du papier de toilette pour ramasser la ripe, ainsi qu'un produit nettoyant et des essuie-tout situés sur la tablette pour nettoyer le siège de la toilette. Merci de garder cet endroit propre !

S'il n'y a plus de ripe dans la compolette, deux choix s'offrent à vous : Vous pouvez en aviser une personne de l'équipe de l'Herbothèque qui s'assurera de remédier à la situation. Vous pouvez remplir vous-même le bac. Il y a de la ripe à droite de la compolette dans le gros bac en bois et une fourche.

Espace cuisinette

Vous avez à votre disposition un espace cuisinette sous l'abri prêt du grand chapiteau. L'eau froide peut-être prise à même le boyau d'arrosage et deux bacs avec savon sont à votre disposition pour laver votre vaisselle. Si plus de deux appareils de cuisson électriques sont utilisés en même temps, il est important de les brancher sur des prises de courant différentes pour ne pas surcharger le circuit électrique.

Si vous utilisez notre vaisselle et nos tasses, vous êtes responsable de les laver, les essuyer et de les remettre dans le bon bac dès que vous avez fini de les utiliser. En tout temps, nous vous demandons de nettoyer tout de suite après votre utilisation de cet espace commun.

Le réfrigérateur est RÉSERVÉ aux employés et bénévoles. Vous pouvez utiliser le congélateur UNIQUEMENT pour faire geler « ice pack » et contenants pour la glace nécessaire pour garder froide vos glacières.

Douche

Vous pouvez utiliser la douche qui est dans la grande roulotte. Une affiche près de la porte vous donne les explications. Mais en voici un résumé : Avant de prendre une douche, allez remplir le réservoir d'eau de la roulotte situé à l'arrière de la roulotte. Suivre les indications. Vous devez prendre des douches de courte durée comme le réservoir d'eau n'est pas très grand. Utiliser uniquement des savons, shampoing et produits biodégradables. Si vous n'en avez pas, nous avons mis à votre disposition un savon liquide, sans odeur, qui peut être utilisé autant pour le corps que les cheveux. Évidemment, nous vous demandons de **garder cet endroit propre en tout temps** et de ne pas y laisser vos effets personnels.

Espace fumeur

Le site de l'Herbothèque est un site sans fumée. Nous avons aménagé pour les fumeurs un espace près de l'entrée. Merci d'utiliser cet espace et de mettre les restants de cigarette dans le sceau à cet effet.

Baignade

Les points d'eau situés sur le site de l'Herbothèque ne sont pas propres à la baignade. Vous pouvez aller vous baigner au petit lac, situé après le chemin des Ostryer. Vous pouvez y accéder par la petite entrée qui est situé APRÈS la borne sèche (borne fontaine qui prend l'eau du lac). Ce terrain est une propriété privée et les résidents du secteur l'utilisent occasionnellement. Il est IMPORTANT de toujours être respectueux de la quiétude des voisins pour conserver ce privilège, donc merci de ne pas faire de bruit. TOUJOURS laisser cet endroit très propre. Finalement, il est INTERDIT de se laver dans le lac, même avec un savon biodégradable. Ne pas aller vous baigner lorsqu'il fait noir.

Les exposants :

Chaga - Valérie Leclerc-Duclos :

Le Chaga, Inonotus obliquus est un champignon médicinal puissant et local. Champignon en morceau, moulu ou en teinture-mère dans l'alcool, (819)430-3982. **Mode paiement accepté** : Comptant

Chaumière Fleur Soleil, Amira Proulx :

Soins Égypto-Esséniens, confection de crèmes et d'huiles de soin pour les thérapies, soins thérapeutiques du visage et du corps et ateliers sur la Roue de Médecine comme outil de connaissance de soi. info@chaumierefleursoleil.com (819)322-5413

Comblant la page blanche – David Tremblay :

Art-thérapeute www.comblantlapageblanche.com

Espace Ayurvéda :

Soins thérapeutiques et massages ayurvédiques, formations, (514)845-7745, info@espaceayurveda.ca espaceayurveda.ca

Habitat Multi Générations :

Projets de Développements Domiciliaires Durables (P3D), terrains privés de grandes dimensions situés autour d'un jardin collectif et ce dans un esprit d'abordabilité, d'écologie et de production alimentaire par des paysages comestibles. info@habitatmultigenerations.com

Herbothèque :

Formations et publications. Dispensaire de produits médicinaux et matériel de transformation. (819)326-4516, herbo@herbotheque.com, www.herbotheque.com **Mode de paiement accepté** : Comptant, chèque, Visa, Mastercard (nous n'avons pas le service Interac)

Herboristerie Le Phenix – Gisel Morin :

Herboriste, massothérapeute agréée et soins Égypto-essénien (819)216-7776, www.herboristeriephenix.com info@herboristeriephenix.com **Mode de paiement accepté** : Comptant, Square (2\$ par transaction).

Zone de préservation - serre earthship :

Un autre kiosque tenu par l'Herbothèque

Guilde des Herboristes :

Regroupement des professionnels de l'herboristerie traditionnelle et d'un grand nombre de personnes simplement amoureuses des plantes médicinales. Boîte vocale : (514)990-7168, www.guiledesherbolistes.org **Mode paiement accepté** : Comptant

Herbamiel - Marie-Pierre Fortier :

Entreprise d'apiculture artisanale spécialisée dans la transformation des produits de la ruche. La mission d'Herbamiel est de faire connaître l'utilisation des produits de la ruche pour maintenir et/ou améliorer la santé: L'apithérapie, www.herbamiel.ca, info@herbamiel.ca **Mode paiement accepté** : Comptant, chèque

Institut Bija et Herbofficine – Annie Larouche :

Herboristerie artisanale atelier-boutique, consultations, formations, (819)823-2452, bijasante.ca **Mode paiement accepté** : Comptant, chèque

Jardins d'Oz (Herboristerie) - Odette Simard :

Tisanes, teintures (vinaigre, alcool), onguents, huiles essentielles, livres... (450)754-4194, Liste de produits sur demande : jardindo@ipcommunications.ca **Mode paiement accepté** : Comptant

Les savons d'Elvie – Sylvie Bellay :

Savons artisanaux aux huiles végétales et essentielles biologiques. elvie18@hotmail.fr **Mode paiement accepté** : Comptant

Zayat Aroma :

Entreprise familiale dévouée à vous offrir l'excellence en aromathérapie intégrale. Nous sommes spécialisés dans la création et la distribution de produits et services aromatiques authentiques du Québec et d'ailleurs. 1-855-534-1671, info@zayatarama.com, www.zayatarama.com **Mode paiement accepté** : Comptant, chèque et carte de crédit

Les conférenciers et intervenants

(suite)



Louise Labrosse
Enseignante et thérapeute
passionnée par le corps humain



David Tremblay
Art thérapeute

Les artistes de la soirée



Mathieu Lippé
Auteurs- compositeurs- interprètes



Gypsy Kumbia Orchestra
Percussions afro-colombiennes



Amélie Lemay-Choquette
Artiste en danse contemporaine,
peinture et dessin



Joëlle Saint-Pierre
Auteure- compositrice- interprète