



&



## Cuisine sauvage & Grimpe d'arbres

### Stage “ *Les enfants de la forêt* ”

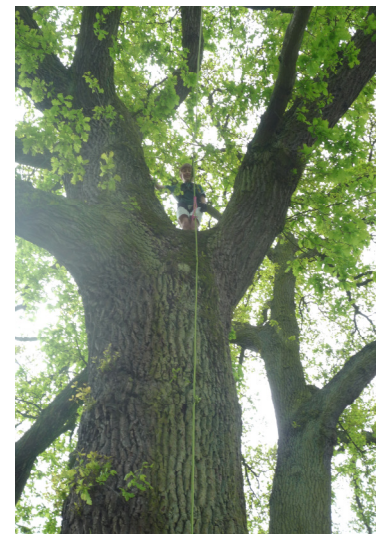
Cuisine en forêt et activités de grimpe d'arbres pour les **8-12 ans**.

Une semaine en forêt pour redécouvrir que nous sommes des « enfants de la terre ».

Apprendre à vivre simplement, à explorer les liens qui nous relie à la nature. Ecouter, découvrir et observer la vie de la forêt, y trouver sa place, s'y sentir bien, tout en s'amusant.

Nous préparons nos repas à partir des produits de la nature et nous expérimentons une alimentation « bio-éco-durable ».

Nous irons à la rencontre des arbres. Nous les explorerons des racines à la cime (selon le désir de chacun) et nous nous baladerons sur leurs branches en toute sécurité.



#### Où ?

Bois de Mérode à Rixensart.

Lieu de rendez-vous début et fin de journée : rue de Froidmont, 2 D-E à 1330 Rixensart, chez Jean-Christophe FERIR (voir explications en annexe).

C'est à deux pas de la forêt. En cas de mauvais temps, une partie des activités pourront se dérouler chez Jean-Christophe.

#### Quand ?

Vacances de Pâques : du lundi **18** au vendredi **22 avril 2011** de **9h à 16h**.

#### Qu'emmener dans son balluchon ?

Nous passerons la journée en forêt. Prévoir des habits bien chauds qui peuvent être salis voire abîmés, de bonnes chaussures imperméables (les sentiers forestiers sont souvent boueux), une veste de pluie, un bon pull, un élastique pour les participants qui ont des longs cheveux, un sac en plastique (pour pouvoir s'asseoir dans la forêt si le sol est humide).

1 gobelet, 1 petite planche à découper, 2 bols pour manger, une fourchette, un couteau à tartiner et une cuillère, 1 gourde d'eau remplie.

... le tout dans un sac facile à porter.

Pas de collation ou pique-nique ! Nous les préparerons et les partagerons ensemble !

## Prix ?

**150 €/enfant** pour la semaine + **30 €** pour les repas de midi et les collations (qui seront préparés par les enfants). A payer en espèces, le premier jour du stage.

Ce prix comprend : un encadrement professionnel, matériel et fournitures pour les activités culinaires et matériel de sécurité pour la grimpes d'arbres, bricolages et carnet de camp.

Ce prix ne doit pas constituer un obstacle à la participation de votre enfant.

En cas de difficultés, contactez-nous.

## Qui sommes-nous ?

**Pauline de Voghel** (« Kids in Cuisine ») :

Diététicienne de formation, spécialisée en diététique pédiatrique, formée en Nutrition et en Aromathérapie scientifique, Pauline est enseignante à l'Institut Paul Lambin pour le cours de techniques culinaires. Elle donne des consultations privées et des ateliers culinaires et d'application diététique pour adultes. Elle a mis en place et anime les ateliers « Kids in cuisine » (<http://kidsincuisine.be/>) pour transmettre aux enfants la gourmandise, les éveiller aux plaisirs de la cuisine et de la table, tout en les sensibilisant à une alimentation et à un style de vie plus sains.

Passionnée de voyages, des différentes cultures alimentaires et d'une « autre » alimentation : plus respectueuse des hommes et de la nature,... elle accompagne les enfants à trouver des réflexes d'éco-consomm'acteurs responsables.

**Jean-Christophe Férir** (« DUBALA ») :

Après avoir travaillé pendant 14 ans comme avocat et juriste, sa passion est aujourd'hui de voyager au cœur des arbres. Il est formé en tant que « grimpeur encadrant dans les arbres ». Ces « voyages » et de longues marches en forêt renforcent de jour en jour l'intimité qu'il a tissée avec les arbres. Au sein de l'association « D'une Branche à l'Autre » (<http://www.dubala.be>), il invite petits et grands à écouter les arbres et à partager ces moments de balade dans la canopée.

Son lieu de ressourcement a toujours été la forêt qui lui inspire paix et douceur.

## Infos et réservation ?

**Jean-Christophe Férir** : 0473 / 739 247

**www.dubala.be** : [jeanchristophe@dubala.be](mailto:jeanchristophe@dubala.be)

**www.kidsincuisine.be** : [kidsincuisine@gmail.com](mailto:kidsincuisine@gmail.com)

