



# RETRAITE VEGETALE 2023

**6 JOURS DE DÉTENTE ET DE FORMATION  
EN PLEINE CAMPAGNE !**

Du 03 mai au 08 mai 2023  
Lagraulet-du-Gers





# UNE RETRAITE VEGETALE

## Organisée par qui ?

Marion et Nicolas Sarlé, hydroponistes passionnés, maraîchers, formateurs, youtubeurs et touche-à-tout, vous invitent à les rejoindre dans leur microferme cachée au cœur du Gers dans le sud-ouest !

## Pour qui ?

Pour tous les curieux et amoureux de la nature qui souhaitent se plonger en immersion dans le monde végétal pour quelques jours.

## Pourquoi ?

Pour déconnecter de son univers et entrer dans une bulle paisible qui rechargera votre énergie, stimulera votre créativité et vous inspirera peut-être pour vos projets personnels ou professionnels !

## Où et quand ?

6 jours et 5 nuits à Lagraulet-du-Gers  
Du 3 au 8 mai 2023

## Pour combien ?

**890€**

### Cocoon

J'ai envie de me poser au calme le soir, je préfère une chambre privée.

**790€**

### Cocool

Je préfère une chambre partagée.  
Double ou triple.



Tarif EARLYBIRDS : 100€ offerts jusqu'au 31 décembre 2022



**790€**



**690€**



**INCLUS :**

- > hébergement dans un superbe gîte tout équipé
- > toutes les activités mentionnées dans le programme
- > les petits-déjeuners vitaminés
- > les déjeuners végétariens, bio et locaux
- > les pauses gourmandes au cours de la journée
- > 10 fiches pratiques
- > vos conceptions : du macérat de calendula, un bocal de légumes lactofermentés et une tisane personnalisée
- > une pause bien méritée au milieu de paysages de rêve

**NON INCLUS :**

- > le transport
- > le véhicule sur place pour se déplacer en pleine campagne
- > les apéros du soir
- > les dîners (à cuisiner vous-même ou à savourer au restaurant)



# UN SUPER PROGRAMME

## **Jour 1 - Mercredi 3 mai - Accueil et visite**

Visite de Lagraulet-du-Gers, village bio-engagé où les tondeuses font bêêêê. Découverte de la microferme hydroponique des Sourciers, de leurs plantes qui poussent dans l'eau et dégustation d'aromates rares pour épanouir vos papilles !

## **Jour 2 - Jeudi 4 mai - Hydroponie, micropousses, boutures et lactofermentation**

Initiation à l'hydroponie, au bouturage et à la culture de micropousses avec Marion. On fait des petits semis qu'on verra grandir les jours suivants ! Après-midi avec Mathieu qui nous fait faire un atelier pratique de lactofermentation.

## **Jour 3 - Vendredi 5 mai - Cueillette sauvage, cuisine nature et herboristerie**

Matinée promenade et cueillette sauvage en pleine nature. Observation de la faune et de la flore locale. Déjeuner concocté ensemble à partir des trouvailles du matin. Après-midi atelier pratique autour de l'herboristerie avec Maya, pour apprendre comment assembler ses plantes et préparer des tisanes gourmandes et médicinales !

## **Jour 4 - Samedi 6 mai - Découverte de la ferme "Fleur en bouche"**

Petit cours de physiologie végétale pour mieux comprendre les flux d'énergie dans les plantes puis départ pour la ferme de Sabine. Visite de sa microferme de fleurs comestibles en permaculture. Déjeuner végétal fleuri puis atelier pratique : épétalage et conception de délicieux sirops et sorbets.

## **Jour 5 - Dimanche 7 mai - Cours de cuisine et temps libre**

Dimanche matin on continue de se régaler avec Charlotte qui nous propose un cours de cuisine crue et végétarienne sous la serre. On apprend, on prépare puis on déguste ! Après-midi libre pour se reposer ou partir à la découverte des merveilles de la région.

## **Jour 6 - Lundi 8 mai - Séchoir solaire, macérât et au-revoir...**

Découverte de notre séchoir solaire maison et fabrication de macérât à partir de plantes séchées. Récupération de graines et boutures pour ramener nos variétés chez vous ! Départ du gîte en fin de matinée.

*Le programme est susceptible d'évoluer... en mieux évidemment !*







# ON RÉCAPITULE !

## Concrètement, qu'est-ce qu'on va faire pendant cette magnifique retraite ?

- > Découvrir notre microferme hydroponique : cueillir et goûter nos aromates rares, et comprendre comment des plantes peuvent pousser dans l'eau !
- > Déshydrater des aromates et des fleurs dans notre séchoir solaire maison.
- > Concevoir un macérât de calendula que vous pourrez emporter chez vous !
- > S'initier au bouturage. Connaître les plantes qui se bouturent, faire les bons gestes et les différentes techniques.
- > Entrer dans ma caverne spéciale micropousses... Et découvrir ces petites bombes de saveurs et de nutriments.
- > Cueillir des plantes sauvages dans la campagne gersoise, apprendre à les reconnaître et à les cuisiner.
- > Tester l'herboristerie en comprenant les bienfaits des plantes, et en assemblant votre propre mélange adapté à votre santé.
- > Fabriquer (et déguster bien sûr) des délicieux sorbet de fleurs comestibles.
- > Lactofermenter des légumes et condiments en faisant vos propres mélanges. Vous repartirez avec votre préparation maison !
- > Cuisiner au milieu de la serre lors du cours de cuisine crue et végétarienne, un nouveau monde s'offrira à vous !
- > Visiter une ferme permacole de fleurs comestibles, cueillir, épétaler, sentir...

Sans oublier ...

**Profiter de cette pause pour contempler la nature, lire, peindre, prendre des photos, rire, faire du yoga, écouter le silence et se laisser porter...**





# QUI SONT LES INTERVENANTS ?



## **Charlotte, Le Lien Doré**

Animatrice de cuisine végétale sans cuisson, Charlotte nous invite à venir découvrir le monde du vivant dans son assiette. Riches en saveurs et en plaisir gustatif, ses ateliers vous donneront l'envie de découvrir et de ramener chez vous cette cuisine saine et vivifiante.



## **Marion, Les Sourciers**

Maraîchère, formatrice, youtubeuse, autrice et maman de deux petites filles, Marion a de l'énergie à revendre et une passion quasi illimitée pour l'apprentissage et les échanges ! Sous sa serre, elle accueille celles et ceux qui veulent découvrir l'hydroponie et le monde des micropousses et partage ses connaissances avec enthousiasme.



## **Mathieu, Manjar Viu**

Longtemps tiraillé entre le bon goût et le bon pour la santé, Mathieu s'est finalement tourné vers la lactofermentation et ses saveurs exaltées comme vers une évidence, un moyen simple et efficace d'allier santé, lutte contre le gaspillage et autonomie alimentaire. De la recherche d'un apport nutritionnellement riche, d'une conservation saine et durable est né "Manjar Viu".



## **Mayalène, L'herboristerie bohème**

Paysanne herboriste, passionnée par les plantes médicinales, la nature et notre belle planète ! Son histoire c'est celle d'un retour à la terre, impulsé par un besoin viscéral de retrouver le lien avec celle-ci et de se reconnecter à soi à travers la prise en charge de sa santé.



## **Sabine, Fleur en Bouche**

Curieuse et gourmande de nature : Sabine a le plaisir de vous inviter à découvrir des saveurs florales, qui on l'espère ne manqueront pas de surprendre et ravir vos papilles ! Fleurs, feuilles, graines... Elle les cultive et les récolte dans son jardin au fil des saisons, pour ensuite les transformer avec le plus grand soin.



**UN SÉJOUR  
GOURMAND...**





# BIENVENUE CHEZ LES SOURCIERS !

Depuis des années, nous accueillons des groupes de stagiaires qui arrivent dans notre petit village gersois depuis les 4 coins de la France (et même du monde) pour se former à notre mode de culture.

À chaque fois, le charme opère : cette parenthèse les enchante et 3 jours, c'est trop court ! Le calme du village leur fait du bien, le rythme les apaise, la région est un trésor bien caché qu'ils voudraient explorer davantage.

Qu'à cela ne tienne ! Nous avons créé un séjour long, pour venir découvrir notre petit coin de paradis et ses habitants pendant une semaine.

Mais attention : on veut vous renvoyer chez vous réconforté.e, inspiré.e, boosté.e et que ces vacances vous enrichissent et vous donnent 1000 idées ! Alors ensemble, on va se pencher sur des sujets qui font du bien au moral, au corps et à la planète. On va apprendre, goûter, planter, cueillir, observer et battre la campagne !

Pour nous accompagner, j'ai fait appel aux belles personnes qui m'entourent et dont j'admire le travail : des passionné.es discrèt.es, pas toujours faciles à convaincre mais j'ai persisté ! J'espère que vous les aimerez autant que moi.

En résumé, si vous aimez le grand air, apprendre en vous amusant, rencontrer du monde et mettre les mains à la pâte : ce séjour est fait pour vous ! À bientôt sous notre serre !

*Marion et Nicolas*





1/2 Boîte  
carnéle alpine

→ Cassiope alpinum / Cassiope

- 1/2 Boîte
- A. grandiflora / A. grandiflora
- fleur de neige
- fleur de montagne
- Cassiope







# QUELQUES INFOS PRATIQUES

## Hébergement

Installé dans une ancienne bâtisse gersoise au cœur du village, le gîte communal de 250m<sup>2</sup> offre tout le confort nécessaire pour une semaine sereine : cuisine équipée, 7 chambres pour vous laisser le choix, matelas douillets, décoration entre modernité et meubles chinés, terrasse sous les fleurs.

## Repas

Les petits déjeuners et déjeuners sont compris dans le prix du séjour. À base de produits bio, locaux et végétariens, ils sont préparés avec soin pour vous rendre à vos proches en pleine forme ! Le soir, vous pouvez cuisiner au gîte ou partir à la découverte des restaurants alentours.

## Transport

Rendez-vous devant la mairie de Lagraulet-du-Gers (32330). Si vous avez une voiture, c'est l'idéal. Sinon la station de train la plus proche est à Agen (à 40min du village). Il faudra alors prévoir une voiture de location car dans notre campagne, les transports publics sont quasi inexistantes. Vous pouvez bien entendu covoiturer avec d'autres participants ! Nous mettons en place un tableau pour vous aider à vous organiser si besoin.

## Matériel

Nous faisons en sorte que vous ne manquiez de (presque) rien mais il vous reste à prévoir des chaussures confortables, pourquoi pas un bon livre, votre appareil photo pour immortaliser les chouettes moments passés ensemble et votre plus beau sourire !

## Horaires

Arrivée mercredi 3 mai à 15h pour les présentations et l'apéro !  
Départ lundi 8 mai en fin de matinée.

## Pour plus d'informations

Rendez-vous sur [www.lessourciers.com](http://www.lessourciers.com) ou envoyez-moi un mail à l'adresse [marion@lessourciers.com](mailto:marion@lessourciers.com) !









# POUR ALLER PLUS LOIN...

## **La formation “Cultivez et commercialisez des micropousses”**

C'est nouveau, frais, croquant et ravissant. Comment ne pas tomber sous le charme des microgreens ?! Nous avons créé une formation entièrement en ligne pour vous partager tous nos secrets de culture et vous permettre de devenir incollable sur le sujet de la production de ces petites merveilles !

## **La formation “Montez votre microferme en hydroponie, bioponie et aquaponie”**

Une formation en 3 parties : 2 niveaux théoriques en ligne pour apprendre chez vous, à votre rythme ! La théorie est suivie d'un stage pratique de 3 jours à la ferme où nous mettons les mains dans l'eau et dans les plantes tous ensemble !

## **Le livre “Montez votre microferme en hydroponie, bioponie et aquaponie”**

*Guide pratique et récit illustré pour un projet d'installation durable*

Tout ce que j'aurais aimé savoir avant de me lancer de ce projet de microferme et plus encore... Ce livre, c'est près de 3 ans de travail pour rassembler toutes les informations pour aider ceux qui veulent découvrir l'hydroponie.

Schémas, tableaux, dessins, fiches pratiques... Mais aussi couleur peps, humour et bonne humeur sont au rendez-vous dans plus de 240 pages illustrées, riches de nos meilleurs conseils pour se lancer !









Les Sourciers

Marion et Nicolas Sarlé  
Les Sourciers  
[www.lessourciers.com](http://www.lessourciers.com)

[marion@lessourciers.com](mailto:marion@lessourciers.com)

Ferme municipale  
Au Clerc  
32300 Lagraulet-du-Gers



*Merci à toutes celles et ceux qui ont illustré cette plaquette : @CharlotteJacquetOiseauBondissant  
©AlexandreAsmodéOiseauBondissant @HeleneViennetPinkubik ©PerrinetDétrieAtelierMoustier  
©CommunedeLagrauletduGers @manjarviu et @nous-mêmes !*