

# ACTIVITÉS VÉGÉTALES

À la Pointe de Pénerf Damgan

## Savourez les Algues !

Au Bistrot de la Mer, nous vous invitons à vous laisser surprendre par le goût des algues. En observant la préparation de tartinalgues, vous connaîtrez leur richesse nutritionnelle et leurs propriétés pour cultiver la santé.

Et sans doute aussi, ferez-vous l'expérience de ce que les japonais décrivent comme la 5ème saveur « Umami » et qui se traduit en français par délicieux, savoureux...



- ✓ Durée 1h30 de 17h30 à 19h00
- ✓ 22€ par personne
- ✓ Dégustation + fiche de recettes



## Les plantes voyageuses Conte pour enfant de 3 à 6/7 ans

Une histoire pour comprendre comment nos amies les plantes se déplacent... Elles n'ont pas de pieds, elles n'ont pas d'ailes, et pourtant... Voici la fabuleuse histoire de la biodiversité sauvage pour comprendre les interactions du vivant et mieux connaître nos plantes voyageuses.

- ✓ Durée 45 min de 11h à 11h45
- ✓ Un parent + un enfant : 10€
- ✓ Un enfant supplémentaire : 5€
- ✓ Les adultes qui ont gardé leur âme d'enfant sont bienvenus : 10€ / pers.

## Senteurs et bienfaits des plantes

Entre les masques et toutes les restrictions de mouvement que nous avons connu, c'est un plaisir de vous proposer de voyager... grâce à votre nez ! Je vous propose une rencontre étonnante avec des parfums d'ici et des 4 coins de la planète...

Venez (re)découvrir vos capacités olfactives grâce à des notes de tête, de coeur et de fond qui vont surprendre et parfois remplir de bien-être toute personne sensible aux parfums et aux odeurs.



- ✓ Durée 1h de 16h à 17h
- ✓ 20€ par personne (À partir de 15 ans)
- ✓ Repartez avec un stick inhalateur de votre parfum préféré + 6€ (en option)

JUILLET 13 / 15 / 20 / 28 / 29

AOÛT 3 / 5 / 10 / 12 / 17 / 26

SEPTEMBRE 9 / 16 / 23 / 30

OCTOBRE 7 / 14



Passionnée de plantes, qu'elles soient médicinales, comestibles ou le reflet de notre patrimoine végétal, depuis 2004 Marie intervient pour partager expérience et connaissance.

Ses ateliers et sorties ont été labellisés « Valeurs » par le Parc Naturel Régional du Golfe du Morbihan.



PARC NATUREL RÉGIONAL DU GOLFE DU MORBIHAN

Phytothérapeute depuis 2008 et Naturopathe, Marie Delenclos accompagne également les personnes qui souhaitent cultiver la santé en respectant les lois de la Nature.

[www.cultiverlasante.bzh](http://www.cultiverlasante.bzh)

Inscrivez-vous directement à l'office de Tourisme au : 02 97 41 11 32

Certaines activités sont accessibles à un tarif de groupe ou un tarif spécial pour les familles. Toutes les activités ont lieu en extérieur au jardin du Bistrot de la mer (Pointe de Pénerf).