

Notre séjour « échange » du mois de mars

Nous organisons notre traditionnel (et tellement chaleureux) séjour-échange du 7 au 15 mars. Vous nous rejoignez de 5 à 8 jours. Nous vous offrons le gîte et le couvert. Vous nous offrez vos bras pendant 2 jours pour des petits travaux d'embellissement. Le troisième jour, nous partons nous promener. Nous travaillons les 2 jours suivants ... etc. La nature des travaux dépend de nos besoins et de la météo. Au programme de cette année, nous imaginons des travaux de peinture, la préparation du potager et des zones fleuries, la plantation d'arbres fruitiers, la construction de ruches, l'aménagement d'un atelier. Pas besoin de compétences particulières. Il vous suffit d'emporter votre bonne humeur. 7 personnes ont déjà manifesté leur volonté d'être présentes. Serez-vous des nôtres ?

C'est le printemps ou l'été, votre voiture se repose

Le groupement des éco-hébergeurs de la Biovallée continue l'opération « c'est le printemps (l'été), notre voiture se repose » initiée par La lune en bouche. Vous nous rejoignez en **train** jusqu'à Die. Nous gérons votre transfert. Vous réservez 6 nuitées en chambre d'hôtes; nous vous offrons la 7ème nuitée et nous vous prêtons 2 VTC. Nous pouvons également réserver 2 VTC ou VTT électriques. Nous prévoyons votre approvisionnement alimentaire (bio) et vous emmenons au marché de Die. Une cuisine équipée est à votre disposition. Envie de vacances « slow », de vous reposer, de flâner au bord de l'étang ? La lune en bouche vous y invite !

2 recettes appréciées de nos hôtes

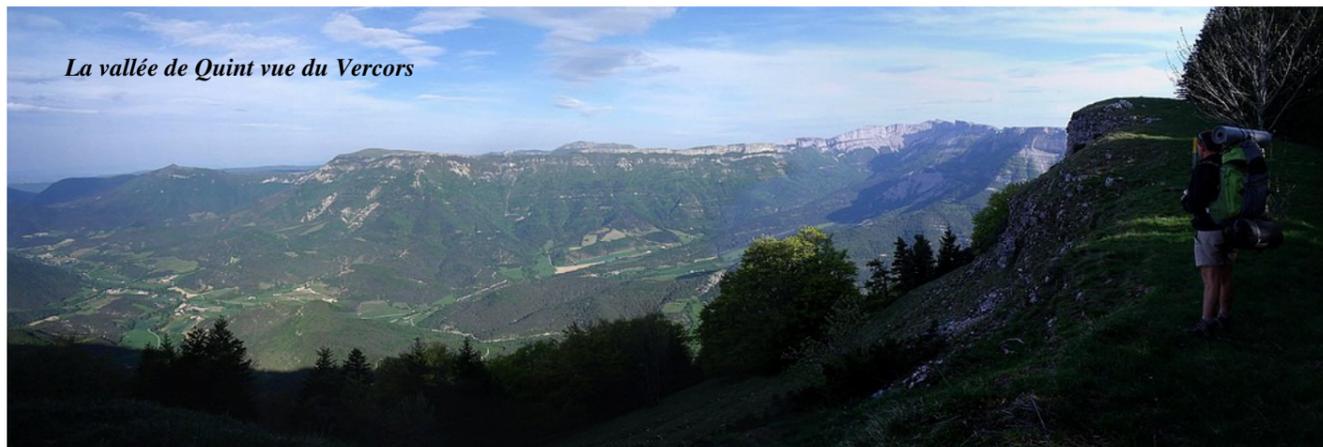
Cake au citron

3 œufs entiers, 100 gr de sucre, 160 gr de farine (T65 ou mélange châtaigne, riz, féculé de maïs), 1 CC bicarbonate de soude, 150 gr beurre 1/2 sel ou 1 berlingot de crème soja cuisine, 2 zestes de citron. Mélanger le tout et cuire à 180° pendant 40 min. Imbiber de 2 jus de citrons le gâteau à la sortie du four.

Mousse de mangue

200 gr de mangues séchées (magasins du monde) Les étaler dans un plat large. Les recouvrir d'eau et les laisser se réhydrater quelques heures. Passer au blender mangues et l'eau ainsi qu'un berlingot de crème soja cuisine 20 cl et 3 cuil à soupe de sucre semoule. Mettre en petits pots préalablement refroidis au frigo.

La vallée de Quint vue du Vercors



Petites choses de chez nous

✓ Françoise s'essaye à l'écriture dans un 3 pages du magazine Kaizen. Le sujet est « Caminando », une école primaire dioise, alternative et vivante. A paraître fin février.

✓ Nina Hutchings organise chez nous un cycle de formation professionnelle à la méthode Bates. En mai & octobre 2015, ainsi qu'en janvier & mai 2016. <http://www.methodebates.fr/formation-professionnelle/>

✓ Vous êtes auto-constructeur, vous rénovez ou construisez. Vous peinez à trouver des menuiseries bois d'excellence à des prix éco ? Faites-nous signe. Jean-Claude a développé un partenariat avec un constructeur allemand (et oui, l'Allemagne propose dans ce domaine un niveau de qualité/prix difficile à trouver en France). Info :

laluneenbouche@free.fr

Juin : vraisemblablement le plus beau mois pour découvrir la région de Die

Les journées sont merveilleusement longues, l'été s'est installé, les plateaux du Vercors proche regorgent de fleurs de montagne, la Drôme glisse vers le Rhône, vigoureuse et limpide, les restaurants ne sont pas encore fatigués. Mois des cerises croquantes, des premières pêches juteuses, des framboises odorantes, des tomates charnues, des fraises gorgées de soleil ... Amoureux de calme, de nature et d'activités sportives, bienvenue en juin !

Nous vous souhaitons une année 2015 emplie de joie. Pour que ce monde gagne un peu en humanité.

La Lune en Bouche Chambres d'hôtes, gîte, stages Lettre d'info

Janvier
2015

Bienvenue en gîte de groupe ET en chambres d'hôtes

La lune en bouche a officiellement le statut de chambres d'hôtes. Nous nous réjouissons de vous offrir l'hospitalité, de vous proposer les petits déjeuners et repas du soir (samedi). Notre capacité d'accueil - 15 lits - nous invite également à recevoir des regroupements familiaux pour une semaine de vacances, des amis d'enfance qui se rejoignent le temps d'un week-end, des clubs de VTTistes ou de cyclistes en séjour de découverte des montagnes du Diois. Nos deux salles, le petit étang et sa pergola autorisent l'organisation de stages et de formations diverses.

Nous proposons aux groupes qui nous rejoignent un séjour en autonomie, en 1/2 pension ou pourquoi pas en pension complète. Nous cuisinons sans viande, sans gluten, sans laitages si tel est votre souhait. Notre approvisionnement alimentaire est à 95% biologique ou équivalent, et largement issu de production locale. Nous essayons d'acheter en Biovallée tout ce qui y est produit. Bienvenue dans le sud Vercors, aux antipodes de l'agitation frénétique des plages du sud.

Le programme des stages et séjours printemps/été 2015

MARS

Du 7 au 15 : Vacances-échange solidaires. Nous échangeons vos bras pour des petits chantiers (potager, plantations, peintures ...) contre logement, repas et découverte de notre bout de pays.

AVRIL

Du 11 au 18 & du 18 au 25 : Jeûne et randonnée, avec Sylvie Deglon.

Du 25 au 29 : Cueillette et transformation de plantes sauvages avec Paule Donneaud - *en collaboration avec la magazine Kaizen*.

MAI

Du 30 avril au 3 mai : ressourcement et découverte. Découverte des plantes, de la psychogénéalogie, du décodage des rêves et de la méditation au son des bols de cristal avec Lisa Marie;

JUIN

Du 12 au 14 : L'univers des plantes médicinales et du soin personnalisé, par deux « sorcières du Vercors »... Sortie terrain, atelier distillation, approche des hydrolats, des huiles essentielles, de la gemmothérapie, des macérations... Bonne humeur & partage.

Du 27 au 3 juillet: Pause en yoga avec Pascale Chapuis. Les journées sont rythmées par des moments de pratique de yoga, de marches tranquilles en pleine nature sauvage, de grands et de petits riens.

JUILLET

Du 4 au 11 : Séjour "famille partenaires". Nous invitons des parents et des enfants/ados (7 à 16 ans) à passer des vacances souriantes avec d'autres familles. Activités proposées : découverte des petites perles (méandres d'une rivière, crêtes d'une montagne, vau-tours ...) de la Biovallée, ateliers pain et pizza, baignades, jeux, visite d'une chevrerie ... *En collaboration avec la magazine Kaizen*.

Du 19 au 26 : Prendre soin de soi selon une démarche autonome et préventive, avec Véronique Viloing & l'association Miao Mer Veille. Cultiver notre « jardin », cultiver notre résonance par les traditions du Qi Gong, du Tai Ji Quan (ou du Ba Gua Zhang, la médecine préventive chinoise, la méditation pleine conscience, le placement de la voix et la poésie

Du 27 au 2 : Séjour "alimentation saine et découverte de la Biovallée". Comment cuisiner végétarien en se faisant plaisir. Ateliers le matin. Activités ou farniente selon les goûts l'après-midi. *En collaboration avec la magazine Kaizen*.

AOUT

Du 2 au 8 : Fabrication de meubles en cartons et découverte du sud Vercors. Avec Eric et Florence Guiomar.

Du 9 au 15 : Méthode Bates, l'amélioration de la vue par l'éducation à la vision. Comment remettre en mouvement les yeux et le regard qui, avec la baisse de la vue, perdent leur mobilité. Avec Nina Hutchings. Une formation de formateurs démarre en mai.

Du 23 au 30 : Prendre soin de soi selon une démarche autonome et préventive, avec Véronique Viloing & l'association Miao Mer Veille. Même programme qu'en juillet si ce n'est que des exercices de Ba Gua remplacent le Tai Ji Quan



Champ de calendula en été

- LA
DRÔME -

Pays
Diois



La lune en bouche
Fr. Bronchart et Jcl Mengoni
Rivière, 26150 St Andéol
+33(0)475.21 26 34
laluneenbouche@free.fr
www.laluneenbouche.com

Bienvenue en Drôme, territoire de douceur
entre Alpes et Provence