



Melus Moudez C'EST QUI ?

Gwenaëlle Mazé, presque 4 décennies.

Après plusieurs années dans le social en tant qu'éducatrice spécialisée, où je suis principalement intervenue dans les domaines des addictions et de la parentalité, j'ai souhaité me reconverter professionnellement, afin de construire une activité différente, respectueuse à la fois de l'humain et de la planète.

Vivant alors dans les montagnes savoyardes, je me suis d'abord préparée au métier d'Accompagnatrice en Montagne. La nécessité de me reconnecter à la nature devenait alors un besoin vital.

En avançant sur le chemin, je m'aperçus que ce qui m'animait le plus c'était finalement les petites fleurs.

La vie m'amena alors à quitter le village olympique pour revenir à mes racines ouessantines.

Je me tournais alors vers la cuisine, pour se nourrir, et l'herboristerie, pour prendre soin... De soi, des autres êtres, humains et vivants quel qu'ils soient, et de la nature.

C'est dans cette intention que j'ai créé Melus Moudez. Avec l'envie de proposer diverses activités, accessibles au plus grand nombre, afin d'œuvrer dans cette philosophie de vie.

Mes outils sont liés à mes formations diplômantes :

- Herboristerie : diététique, rythmes de vie, phytothérapie et aromathérapie.
- Education spécialisée (expériences notamment dans les domaines des addictions et de la parentalité) : l'écoute comme outil principal, afin de vous permettre de trouver vos propres solutions et ainsi, de vous accompagner vers le changement.
- Cuisine : cuisine aux plantes sauvages et algues, cuisine végétarienne / végan.

Melus Moudez



PLANTES MÉDICINALES ET COMESTIBLES



CONTACT : GWENAËLLE MAZÉ - TÉLÉPHONE : 06.59.70.73.16 - MAIL : melus.moudez@protonmail.com
ADRESSE : PENARGUEAR, 29242 ILE D'OUessant - FACEBOOK : MELUS MOUDEZ



CONTACT : GWENAËLLE MAZÉ - TÉLÉPHONE : 06.59.70.73.16
MAIL : melus.moudez@protonmail.com - FACEBOOK : MELUS MOUDEZ
ADRESSE : PENARGUEAR, 29242 ILE D'OUessant

Melus Moudez VOUS PROPOSE...

BALADES DÉCOUVERTE DES PLANTES MÉDICINALES ET COMESTIBLES :



Balade d'initiation de 2h environ à la découverte des plantes de l'île d'Ouessant. Reconnaître des plantes sans risque de confusion. Découvrir les usages médicaux et comestibles de quelques plantes. Appréhender la richesse de la flore locale.

ATELIERS CUISINE DIÉTÉTIQUE ET PLANTES COMESTIBLES :



Découvrir une manière de s'alimenter saine, pour prendre soin de sa santé et de la nature, tout en se faisant plaisir.
Sur demande, me contacter.

ÂNES ET PLANTES :



Melus Moudez et Azen s'associent pour vous proposer :

- Les goûters : faire profiter vos enfants d'une collation équilibrée, composée de produits locaux et agrémentée de plantes sauvages, pendant votre balade avec les ânes. Et en cadeau, le jeu «Découvre les plantes avec Arthur».

- Les balades : je vous accompagne pendant votre balade avec les ânes pour vous faire découvrir les plantes médicinales et comestibles présentes sur notre chemin.

Pour réserver les ânes : 0671859233 / azen.randonnee@gmail.com



STAGES CUISINE ET PLANTES SAUVAGES :



Sur un week-end ou une semaine, des moments de découverte des plantes médicinales et comestibles lors de balades, des ateliers cuisine pour prendre soin de son corps par l'alimentation, des soirées d'échange sur la santé au naturel.
Sur demande, me contacter.

SOIRÉE THÉMATIQUE MENSUELLE :



Un rendez-vous mensuel, un moment d'échange autour de différents thèmes en lien avec les plantes médicinales et comestibles, la diététique et les rythmes biologiques.

ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL :



Pour aller vers un mieux-être global. Un accompagnement préventif, afin d'éviter diverses pathologies en prenant soin de soi, en modifiant des habitudes de vie, qu'elles soient en lien avec votre rythme, votre alimentation, votre activité physique...
Utiliser les plantes médicinales. Sur rendez-vous.

MARCHÉ :

Ponctuellement (dates précisées en annexe et sur la page FB), retrouvez-moi au marché de l'école Sainte Anne, le samedi de 10h à midi. Biscuits et préparations culinaires aux plantes sauvages, suivant la biodisponibilité et l'inspiration du moment.



CONTACT : GWENAËLLE MAZÉ - TÉLÉPHONE : 06.59.70.73.16 - MAIL : melus.moudez@protonmail.com
ADRESSE : PENARGUEAR, 29242 ILE D'OUessant - FACEBOOK : MELUS MOUDEZ



CONTACT : GWENAËLLE MAZÉ - TÉLÉPHONE : 06.59.70.73.16 - MAIL : melus.moudez@protonmail.com
ADRESSE : PENARGUEAR, 29242 ILE D'OUessant - FACEBOOK : MELUS MOUDEZ