



LA FABRIQUE NATURELLE

5 Ateliers pour "faire soi-même"



Samedi 13 octobre
2018 - 9h30 à 12h



Huiles de santé et de beauté

Réaliser ses macérats huileux à base de plantes

Plantain, millepertuis, pâquerette, lierre grimpant, ... vous découvrirez les différentes plantes à faire macérer et leurs vertus médicinales et cosmétiques.

Vous réaliserez un macérât huileux en fonction des plantes à notre disposition et des propriétés recherchées pour faire face aux petits maux du quotidien (coups, brûlures, eczéma...)

Samedi 17 novembre
2018 - 9h30 à 12h



Baumes médicinaux

Calendula, Arnica ou Achillée...

découvrez comment réaliser vos baumes

A partir de plantes et d'ingrédients simples (huiles, cires...), vous apprendrez à formuler des baumes adaptés à vos besoins.

Vous pourrez confectionner un baume nourrissant, circulatoire, anti-inflammatoire, apaisant ou anti-infectieux...

Samedi 19 janvier
2019 - 9h30 à 12h



Sirop pectoral

Pour faire face aux petits maux de l'hiver

Vous apprendrez tous nos secrets pour réaliser vos sirops à base de plantes de qualité thérapeutique.

Nous aborderons quelques plantes médicinales pour nous accompagner dans l'hiver (toux, bronchites, rhume...). Puis nous fabriquerons ensemble un sirop.

**Samedi 16 février
2019 - 9h30 à 12h**



Crème hydratante personnalisée

Créer une crème 100% naturelle

Vous apprendrez les bases de la cosmétique maison et serez accompagné dans la formulation et la réalisation d'une crème sur mesure avec des ingrédients simples et de qualité.

Par exemple, vous pourrez confectionner une crème anti-âge au ciste, noyau d'abricot et carotte sauvage ou une crème pour les peaux mixtes au jojoba, géranium et palmarosa...

**Samedi 23 mars 2019
- 9h30 à 12h**



Alcoolatures et teintures

Pour découvrir les extraits hydro-alcooliques

Vous découvrirez les différentes recettes et techniques pour réaliser vos extraits hydro-alcooliques : alcoolature, teinture...

Puis nous passerons à la pratique et vous réaliserez une alcoolature simple ou composée en fonction des plantes à notre disposition.

**En mai 2019
Date à définir**



Non comprise dans la cotisation Ateliers :

Sortie botanique de clôture

Entre anecdotes et recettes, vous découvrirez les bases de la cueillette.

Sureau, Plantain, Achillée, Pissenlit, Ortie, ... A travers prés et chemins, découvrez les trésors de la nature ! Nous vous guiderons sur les sentiers pour découvrir la botanique et les plantes aux milles vertus.

Association Les Herbes Sauvages

28 rue de Marseille, 69 007 Lyon

contact@herbes-sauvages.net – 07 69 20 99 67

Association de loi 1901 à but non lucratif – SIRET : 825 179 989 00017

www.herbes-sauvages.net