

Ce cursus d'ateliers propose des activités autour du potentiel des plantes et de leurs utilisations au quotidien au niveau phytothérapique mais aussi culinaire, cosmétique, décoratif, ainsi que la sensibilisation à la réduction des déchets, toujours via l'utilisation des plantes.

Le cursus se compose de 10 modules, chaque module comprenant 2 ateliers de 2 h, à raison d'un module par mois.

Il convient idéalement de suivre la totalité du cursus, mais il est tout à fait possible de ne suivre que certains modules.

Calendrier

(Le mardi de 18h30 à 20h30)

Septembre 2019 : le 17
Octobre 2019 : le 1er et le 15
Novembre 2019 : le 12 et le 26
Décembre 2019 : le 3 et le 17
Janvier 2020 : le 7 et le 21
Février 2020 : le 4 et le 25
Mars 2020 : le 3, le 17 et le 31
Avril 2020 : le 21 et le 28
Mai 2020 : le 12 et le 26
Juin 2020 : le 9 et le 16

Tarifs*

**hors adhésion à l'association MJC*

Cursus complet :
(10 modules = 20 ateliers de 2h)
170 € par personne

possibilité de régler en plusieurs fois

Modules au choix :
(1 module = 2 ateliers de 2h)
20 € par personne et
par module

Contact

MJC Saïx

1 allée de Boussac
81710 Saïx
05 63 74 82 29
accueil@mjc-saix.fr
www.mjc-saix.fr

Bioglaem, la Nature des Plantes

Stéphanie Sohas, Herbaliste
3 route de Lacrouzette
81100 Burlats
06 24 53 15 44
bioglaem@gmail.com
www.bioglaem.com

LES PLANTES DANS TOUS LEURS ÉTATS

Cursus d'ateliers de découverte des plantes et leurs diverses utilisations



BIOGLAEM
La Nature des Plantes

Module 1 (Septembre) :

Présentation des PPAM, du Zéro Déchet et des "états" de la plante.

Règles de préparation d'une tisane.

Faire son vinaigre de pommes maison.

Module 2 (Octobre) :

Faire un cataplasme à l'oignon contre les otites.

Fabriquer sa lessive de lierre.

Réaliser une tisane anti-toux.

Fabriquer du maquillage d'Halloween pour les enfants.

Module 3 (Novembre) :

Réaliser des wraps en cire d'abeille.

Fabriquer un dentifrice sec.

Réaliser une tisane "super immunité".

Préparer un calendrier de l'Avent ZD.

Module 4 (Décembre) :

Réaliser des décorations végétales et d'emballage ZD pour les cadeaux de Noël.

Fabriquer des cartes en papier végétal maison pour Noël.

Module 5 (Janvier) :

Réaliser une tisane "brûle graisse".

Fabriquer des décorations végétales en jonc.

Infusions et fumigations humides pour désinfecter la maison.

**Module 6 (Février) :**

Préparer de vrais œufs mimosa.

Réaliser un khol aux pétales de roses.

Réaliser un tawashi.

Faire de la ficelle en fibre d'ortie.

Module 7 (Mars) :

Réaliser un shampoing sec.

Réaliser une tisane contre les allergies.

Décorer et teindre naturellement des œufs.

Fabriquer des pots à semi en origami.

Réaliser des coffrets cadeau pour

Pâques.

Module 8 (Avril) :

Cuisine sauvage :

- Salade aux plantes sauvages.

- Beignets de fleurs de glycine et de menthe.

- Pesto d'ail des ours et de plantain.

- Tarte à l'ortie et aux pommes.

Préparer d'un sirop de bourgeons de pin et de plantain pour l'hiver.

**Module 9 (Mai) :**

Préparer de macérats huileux.

Fabriquer un hôtel à insectes.

Réaliser des tisanes fraîches pour l'été.

Préparer une limonade de sureau.

Module 10 (Juin) :

Préparer de macérats huileux.

Réaliser un parfum huileux.

Préparer des boissons fermentées (Kéfir, ginger bug...)

Préparer de conserves lacto-fermentées.

Réaliser des biscuits aux fleurs.

