

## • Ateliers enfants-parents •

### Encens et magie (à partir de 7ans)

Encens pour les adultes: fabrication de 2 types d'encens (plusieurs cônes) et d'un bâton de fumigation.

Magie pour les enfants : mini spectacle, initiation à la magie et fabrication d'illusion.

**Dim. 12/01 • 14h/16h**

**Mar. 18/02 • 14h/16h**

### Atelier enfants (à partir de 6ans): baume bobo

Atelier ludique pour fabriquer son baume à l'arnica pour les bobos du quotidien (bleus, bosses, contusions). Utile pour toute la famille !

**Mar. 11/02 • 15h/16h**

### Atelier enfants (à partir de 6ans) : bombes de bain

Amusez vous à confectionner vos bombes de bain, odeurs et couleurs personnalisées.

**Mer. 12/02 • 10h/12h**



### Portes ouvertes – Sève de Bouleau

Dégustation gratuite d'Elixir de jouvence! La sève de Bouleau s'utilise en cure de 3 semaines pour drainer l'organisme et l'aider à retrouver un bon état de fonctionnement. Elle agit principalement au niveau de la sphère rénale (en cas de cystites) et du foie. Elle soulage en cas de douleurs articulaires. Elle est anti-inflammatoire et riche en minéraux. Venez la goûter et repartez avec votre sève récoltée par mes soins à Châteauneuf-sur-Loire !

**Lun. 10/03 • 16h/20h**

**Lun. 17/03 • 16h/20h**

## • Dans la nature •

### Stage Gemmothérapie

Cette formation a pour but d'apprendre à identifier les arbres sans leurs feuilles et de vous faire découvrir la méthode d'extraction des principes actifs des bourgeons et leurs utilisations. Vous choisirez un arbre et repartirez avec votre macérât de bourgeons.

**Sam. 08/02 et Dim. 09/02 • 10h/17h**

**Sam. 24/03 et Dim 25/03 • 10h/17h**

### Sortie botanique

Venez rencontrer les plantes sauvages comestibles et médicinales de notre région. Une petite dégustation sauvage vous sera proposée en fin de balade.

**Jeu. 13/02 • 10h/12h30 - Orléans**

**Ven. 28/03 • 10h/12h30 - Châteauneuf-sur-Loire**

### Récolte de sève de Bouleau

Venez à la rencontre de l'arbre de la sagesse. Vous apprendrez toutes les vertus du Bouleau et l'approcherez pour en extraire sa sève. Vous repartirez avec votre litre de sève fraîche.

**Dim. 09/03 • 10h/17h**

**Dim. 16/03 • 10h/17h**

### Cuisine sauvage : la Cardamine des prés

Venez découvrir la saveur forte et piquante d'une plante aux apparences douces et légères. Nous effectuerons une préparation culinaire et la dégusterons ensuite.

**Mar. 18/03 • 10h/12h**

### Sirop de Lierre terrestre

Apprenez à reconnaître le Lierre terrestre. Nous le cueillerons et préparerons un sirop pour la toux.

**Ven. 28/03 • 15h/17h**

## • Les Ateliers Bien-Être •

### Créez vos cosmétiques : 3 confections

Vous utiliserez des ingrédients naturels et confectionnez votre crème hydratante en suivant une recette simple que vous pourrez reproduire chez vous. Vous confectionnez aussi un baume protecteur et cicatrisant pour les lèvres ainsi que votre démaquillant bi-phase. Vous repartirez avec vos confections et la fiche des recettes.

**Sam. 11/01 • 14h/16h**

### Fabriquez vos savons et votre shampoing

Pendant une journée, vous apprendrez les bonnes pratiques de fabrication pour les savons à base d'huile d'olive avec la méthode de saponification à froid. Vous apprendrez les techniques de marbrage. Vous repartirez avec 3-4 savons. En seconde partie, vous apprendrez à fabriquer un shampoing solide adapté à votre type de cheveux avec des ingrédients naturels.

**Lun. 20/01 • 10h/16h**

### Atelier spécial St Valentin

L'occasion d'offrir, ou de vous offrir un moment de bien-être et une expérience unique. Lors de cet atelier vous confectionnez votre crème hydratante à la rose, un vrai soin de beauté régénérant et hydratant. Dans un second temps vous confectionnez une huile de massage aphrodisiaque et tonique. Les recettes sont composées avec des ingrédients naturels de qualité. Vous repartirez avec vos confections.

**Ven. 14/02 • 15h/16h**



## • Les Ateliers Remèdes •

### Baume du Tigre Blanc

Confectionnez le baume du Tigre blanc, celui qui soulage les congestions nasales et les maux de tête. Vous découvrirez ses nombreuses autres propriétés.

**Sam. 11/01 • 11h/12h**

### Créez votre tisane personnalisée

Venez apprendre les vertus des plantes médicinales. Plusieurs plantes seront étudiées et certaines infusées pour découvrir leurs saveurs. Je vous guiderai ensuite pour composer votre tisane en fonction de vos besoins.

**Dim. 12/01 • 10h/11h30**

**Lun. 03/02 • 17h30/19h**

### Huile enchantée «le souffle de Merlin»

Fabriquez et ressentez la force des anciens druides. Cette huile énergétique à base d'épinette noire et d'origan rétablira l'énergie et l'équilibre intérieur.

**Lun. 13/01 • 17h30/18h30**

**Mer. 05/02 • 17h30/18h30**

**Mar.18/03 • 18h/19h**

### Herboristerie : les plantes du drainage

Notion de drainage en phytothérapie. Une journée pour étudier une trentaine de plantes par sphère. Qu'est qu'un drainage, quels sont les émonctoires, qu'est ce que l'homéostasie, pourquoi utiliser les plantes en tisane...

**Sam. 25/01 • 9h/18h**

- Les ateliers ont lieu au 78 rue Bonne Dame à Châteauneuf-sur-Loire.
- Les réservations sont indispensables et s'effectuent par téléphone ou par mail.

#### Janvier

Sam. 11	11h/12h	Baume du tigre blanc	45€
Sam. 11	14h/16h	Créez vos cosmétiques	59€
Dim. 12	10h/11h30	Créez votre tisane	35€
Dim. 12	14h/16h	Encens et magie	75€
Lun. 13	17h30/18h30	Huile enchantée	40€
Lun. 20	10h/16h	Savons et shampoing	95€
Sam. 25	9h/18h	Herboristerie: les plantes du drainage	90€

#### Février

Lun. 03	17h30/19h	Créez votre tisane	35€
Mer. 05	17h30/18h30	Huile enchantée	40€
Sam. 08 Dim. 09	10h/17h	Stage Gemmothérapie	200€
Mar. 11	15h/16h	Baume bobo (enfants)	17€
Mer. 12	10h/12h	Bombes de bain (enfants)	30€
Jeu. 13	10h/12h30	Sortie botanique	25€
Ven. 14	15h/16h	Atelier St Valentin	55€
Mar. 18	14h/16h	Encens et magie	75€

#### Mars

Dim. 09	10h/17h	Récolte de Sève de Bouleau	80€
Lun. 10	16h/20h	Portes ouvertes, dégustation de sève de Bouleau	0€
Dim. 16	10h/17h	Récolte de Sève de Bouleau	80€
Lun. 17	16h/20h	Portes ouvertes	0€
Mar. 18	10h/12h	Cuisiner la Cardamine	30€
Mar. 18	18h/19h	Huile enchantée	40€
Lun. 24 Mar. 25	10h/17h	Stage Gemmothérapie	200€
Ven. 28	10h/12h30	Sortie botanique	25€
Ven. 28	15h/17h	Sirop Lierre terrestre	35€



## Les Ateliers

Janvier / Février / Mars  
2025

- *Bien-être* • *Remèdes* •
- *Art et Plantes* • *Cuisine* •
- *Sorties botaniques* •

[www.jennifleurs.fr](http://www.jennifleurs.fr)

[jennifleurs45@gmail.com](mailto:jennifleurs45@gmail.com)

06.74.91.35.43

78 rue Bonne Dame  
45110 Châteauneuf-sur-Loire

