



## PROGRAMME 2020 AU MAS DES COLLINES Fontvieille

Vous avez envie de savoir identifier les plantes qui vous entourent?  
D'apprendre les différentes manières de les utiliser (plantes médicinales, comestibles, usage cosmétique)?  
D'apprendre à réaliser vos produits cosmétiques "maison" ?

Nous vous proposons plusieurs dates dans l'environnement privilégié du mas des collines à Fontvieille, où pour chaque moment de l'année, nous pourrons observer, cueillir, sentir, voire goûter, de nombreuses variétés de plantes.

### Cycle « Plantes et cosmétique »

40 euros l'atelier

#### Dimanche 19 avril: Visage au naturel!

Conseils pour prendre soin de son visage au naturel.  
Remise d'une fiche pour mettre en place son protocole personnalisé de soins du visage en fonction de son type de peau.  
Réalisation d'une crème visage et d'un baume à lèvres gourmand.

#### Dimanche 24 mai: Corps au naturel!

Les plantes utiles en cosmétique (calendula, millepertuis, verveine odorante, géranium, menthe poivrée, mélisse...)  
Réalisation d'un spray rafraîchissant à la verveine odorante et d'un baume apaisant à l'huile de millepertuis.

#### Dimanche 14 juin: Plantes à parfum

Les plantes à parfums à travers les âges (Rose, jasmin, néroli, lavande, géranium, ylang-ylang...). Plantes emblématiques des grandes reines de l'histoire.  
Présentation des huiles essentielles utilisées en parfumerie avec approche olfactive. Mise au point sur les précautions d'utilisation.  
Réalisation d'un parfum personnalisé (avec ou sans huiles essentielles).

#### Dimanche 28 juin : Cheveux au naturel!

Pour identifier les plantes utilisées pour prendre soin de ses cheveux au naturel.  
Comparaison des différents produits possibles en cosmétique naturelle (shampooing liquide, shampooing solide, masque végétal...). Avantages/inconvénients.  
Mise à disposition de recettes à tester.  
Réalisation d'une crème nourrissante sans rinçage pour les cheveux.

NB : Nous nous réservons le droit de modifier légèrement le programme en fonction des plantes et ingrédients disponibles.

# STAGE HARMONIE VEGETALE

Du 8 au 10 mai 2020  
210 euros par personne

- > Balade pour apprendre à identifier les plantes de saison. Notions de botanique.
- > Cueillette de quelques échantillons. Informations sur les propriétés et usages de ces plantes. Précautions d'emploi.
- > Ateliers pratiques: conseils en herboristerie, atelier de transformation de plantes fraîches ou sèches, ateliers de cosmétique naturelle.

Exemples de produits: huile de macération, vinaigre de beauté, tisane personnalisée, baume corporel, lotion pour le visage, déodorant aux plantes, crème visage...

Programme complet sur le site.

## INFORMATIONS PRATIQUES

Compris dans le tarif: animation, supports pédagogiques, la pause tisanes, prêt du matériel de fabrication pour les ateliers pratiques, ingrédients et flacons pour les produits préparés. Possibilité de loger/pique-niquer sur place.

NB: Les ateliers sont possibles sur demande pour des groupes constitués.

Sont également possible toute l'année, les ateliers "Plantes de Provence" (olivier, lavande et autres plantes aromatiques) pour découvrir les plantes emblématiques de Provence et repartir avec un souvenir "made in Provence »».

Plus d'infos sur [www.phytopause.fr](http://www.phytopause.fr)



### CONTACT :

Anne-Sophie Lemaire

06 77 77 56 93

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