



PROGRAMME 2020 aux Sentiers de l'Abondance Eygalières

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 jardin des Sentiers de l'Abondance, où pour chaque moment de l'année, nous pourrons observer, cueillir, sentir, voire goûter, de nombreuses variétés de plantes.

Cycle « Plantes et cosmétique »

Le samedi de 14h30 à 17h30
40 euros l'atelier

Samedi 21 mars: 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 à l'hydrolat de mélisse ou de géranium des Sentiers de l'Abondance, et d'un baume à lèvres gourmand.

Samedi 30 mai: 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).

Samedi 18 juillet : 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.

Samedi 8 août: Corps au naturel!

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

LA PAUSE DE L'HERBORISTE

Le samedi de 9h30 à 11h30
21 mars - 30 mai - 18 juillet - 8 août
30 euros par personne
50 euros en duo

> 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.

> Atelier pratique: conseils en herboristerie, atelier de transformation de plantes fraîches ou sèches.

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

Le programme variera en fonction des plantes disponibles. De la terre à l'utilisation!

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

Les ateliers décrits ci-dessus sont possibles sur demande à d'autres moments 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

Vous souhaitez en savoir plus sur les Sentiers de l'Abondance? C'est [ici](#)



CONTACT :

Anne-Sophie Lemaire

06 77 77 56 93

phytopause@gmail.com