



# VOYAGE AU COEUR DES PLANTES

## Avec Phytopause - Eté 2020



### Aux Sentiers de l'Abondance - Eygalières

Un régal pour la biodiversité, un peu de fraîcheur pour l'été, et le cadre idéal pour mieux connaître notre environnement végétal.

## ATELIERS DECOUVERTE

Le mercredi de 16h45 à 18h15

**Mercredi 8 juillet**

### Découverte de l'herboristerie

Quelques plantes courantes des Sentiers de l'Abondance et manières de les utiliser pour l'herboristerie familiale

**mercredi 15 juillet**

### Découverte de la botanique

Observation, cueillette et approche du dessin pour aider la mémorisation du vocabulaire botanique et la reconnaissance de plantes

**mercredi 19 août**

### Découverte de l'aromathérapie

Principes de la distillation, risques potentiels des huiles essentielles, comment bien les choisir, approche olfactive.  
Réalisation d'une huile de massage.

**mercredi 26 août**

### Découverte de l'herboristerie

Plaisirs de la cueillette et précautions à prendre pour bien conserver ses plantes. Réalisation de sels de bain aux plantes.



**Samedi 18 juillet (9h30-11h30)**

### LA PAUSE DE L'HERBORISTE

Balade et cueillette pour apprendre à identifier quelques plantes du moment.

Informations sur les propriétés et usages de ces plantes.

Précautions d'emploi.

Atelier de transformation en fonction des plantes disponibles (vinaigre médicamenteux, huile de macération ou lotion cosmétique)

**Samedi 18 juillet (14h30-17h30)**

### LA PAUSE BEAUTE

Atelier dédié aux plantes utilisées en parfumerie. Balade dans le jardin, anecdotes sur les grandes reines de l'histoire et leurs parfums favoris.

Découverte olfactive de quelques huiles essentielles et réalisation de votre échantillon personnalisé (avec ou sans huiles essentielles).

Ateliers animés par Anne-Sophie Lemaire, docteur en médecine, formatrice en santé naturelle et créatrice de Phytopause

- Ateliers découverte: 15€ par personne à partir de 10 ans
- La pause de l'herboriste: 30 euros par personne (50 euros pour 2)
- La pause beauté: 40 euros par personne

Le tarif comprend l'accès aux jardins, l'animation et la mise à disposition du matériel éventuel

Autres ateliers sur demande pour des groupes déjà constitués (minimum 6 personnes)

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

Ou contacter Anne-Sophie au 06 77 77 56 93