

## Club d'activité 2016/17 - MJC du Saint Gaudinois



En partenariat avec « **Serpettes et Chaudrons** »

Partage des savoir-faire liés aux plantes



# Ateliers de Cosmétique naturel

## Atelier de fabrication de CRÈME FLUIDE



Nos mini-laboratoires à votre disposition pour créer vos crèmes avec des ingrédients naturels : huiles végétales, cire d'abeille, hydrolats, huiles essentielles... Recettes au choix : crème pour les mains, crème de jour, crème hydratante corporelle...

## Atelier de fabrication de BAUMES à lèvres



Mettons dans le chaudron : de l'huile de noyaux d'abricot, de la cire d'abeille, du miel et de la propolis pour préparer un baume à lèvres protecteur, cicatrisant, antiseptique et nourrissant.

## Atelier de fabrication de DENTIFRICE à l'argile



Nous fabriquerons ensemble un dentifrice sans fluorures, sans *Sodium Lauryl Sulfate* et sans Triclosan. Une recette très fraîche à reproduire facilement chez-vous.

**OÙ ?** À la **MJC du Saint Gaudinois**, 1 place du Maréchal Juin, 31800 Saint Gaudens

**QUAND ?** De 18 :00 à 20 :00. Les mardis **18 octobre, 8 et 15 novembre**

**PRIX ? 50 € / 3 ateliers de 2 heures**

**INFORMATION ET INSCRIPTION ?** [serpettesetchaudrons@gmail.com](mailto:serpettesetchaudrons@gmail.com)

09.51.34.72.51-06.45.73.75.78

## Club d'activité 2016/17 – MJC du Saint Gaudinois



En partenariat avec « **Serpettes et Chaudrons** »

Partage des savoir-faire liés aux plantes



# Ateliers de Savon artisanal

## Atelier de fabrication de savon artisanal à froid



Découvrez comment fabriquer du savon artisanal étape par étape, selon la technique de saponification à froid.

## Atelier de fabrication de gel de douche et shampoing liquide. SAVON LIQUIDE à base de potasse.



Composez vous-même un gel et un shampoing adaptés à votre peau et vos cheveux. Oubliez dès maintenant tous ces gels et shampoings agressifs pour votre santé et celle de la nature.

## Atelier de fabrication de lessive liquide pour le linge



Si vous voulez faire des économies et de l'écologie du même temps ... Fabriquez vous-même votre lessive maison ! Votre linge sera propre, doux et sentira le printemps cet hiver !

**OÙ ?** À la **MJC du Saint Gaudinois**. 1 place du Maréchal Juin. 31800 Saint Gaudens

**QUAND ?** De 18 :00 à 20 :00. Les mardis **22 et 29 novembre et 6 décembre**

**PRIX ? 50 € / 3 ateliers de 2 heures**

**INFORMATION ET INSCRIPTION ?** [serpettesetchaudrons@gmail.com](mailto:serpettesetchaudrons@gmail.com)

09.51.34.72.51-06.45.73.75.78

Club d'activité 2016/17 – MJC du Saint Gaudinois



En partenariat avec « Serpettes et Chaudrons »

Partage des savoir-faire liés aux plantes



# Ateliers de Cuisine sauvage

Sortie botanique de reconnaissance et cueillette de  
PLANTES SAUVAGES COMESTIBLES



Savoir reconnaître les jeunes plantes est indispensable pour les cueillir en toute sécurité et au bon moment, lorsque les vitamines, les minéraux et les oligoéléments sont présents.

JEUNES POUSSES comestibles. SALADES et PESTOS



De la cueillette à l'assiette! Venez découvrir, cueillir, cuisiner et déguster ces succulents végétaux qui poussent à vos pieds. L'Apéro est prêt.

Atelier de fabrication de BOISSONS : PÉTILLANTS,  
LIQUEURS, VINS et SIROPS.



Macérations, infusions, décoctions et fermentations de fleurs, feuilles, baies et racines. Comment fabriquer des boissons à base de plantes? Un art très pétillant, digestif et apéritif.

**OÙ ?** À la **MJC du Saint Gaudinois**. 1 place du Maréchal Juin. 31800 Saint Gaudens

**QUAND ?** De 18 :00 à 20 :00. Les mardis **21 février, 7 et 21 mars**

**PRIX ?** 50 € / 3 ateliers de 2 heures

**INFORMATION ET INSCRIPTION ?** [serpettesetchaudrons@gmail.com](mailto:serpettesetchaudrons@gmail.com)

09.51.34.72.51-06.45.73.75.78

## Club d'activité 2016/17 - MJC du Saint Gaudinois



En partenariat avec « **Serpettes et Chaudrons** »

Partage des savoir-faire liés aux plantes



## Herboristerie :



## Transformation et utilisation de plantes médicinales

*Les plantes peuvent être préparées selon plusieurs techniques. Le choix dépend du but recherché. Un peu de théorie et beaucoup de pratique pour apprendre à préparer, conserver et utiliser chaque plante au mieux.*

## Atelier de fabrication d'HUILE DE SOIN au Calendula



Le souci des jardins est considéré en herboristerie comme l'une des principales plantes de la peau. On apprendra à le connaître, pétale par pétale, et à le transformer. On préparera ensemble une huile de soin apaisante, protectrice et cicatrisante.

## Atelier de fabrication d'ONGUENT détente musculaire



On fabriquera un onguent à base de plantes, à utiliser en massage détente et bien-être, pour réchauffer et détendre les muscles ou soulager la douleur.

## Atelier de fabrication d'Alcoolatures

**OÙ ?** À la **MJC du Saint Gaudinois**. 1 place du Maréchal Juin. 31800 Saint Gaudens

**QUAND ?** De 18 :00 à 20 :00. Les mardis **19 avril, 10 mai et 7 juin**

**PRIX ? 50 € / 3 ateliers de 2 heures**

**INFORMATION ET INSCRIPTION ?** [serpettesetchaudrons@gmail.com](mailto:serpettesetchaudrons@gmail.com)

09.51.34.72.51-06.45.73.75.78