



ATELIERS NATURO

LES SAMEDIS DE 10H À 12H

Pour prendre soin de vous et de vos proches avec des outils naturels: infos, conseils, pratiques

Ouvert
à tous

PROGRAMME

1ER TRIMESTRE 2022-2023

les ateliers se déroulent autour d'informations et de conseils suivi d'une partie ludique où chaque participant confectionnera un produit et repartira avec.

10 SEPTEMBRE



une tresse d'ail vous sera offerte

Une pharmacie dans ma cuisine

L'ail et ses bienfaits

DIY: ail lactofermenté

8 OCTOBRE



L'automne

**Chouchouter
poumons et
intestins**



DIY: respiratons et infusions réconfortantes



22 OCTOBRE

Huiles essentielles

**Pour booster
son immunité**

DIY: confection d'un stick inhalateur

5 NOVEMBRE

Une pharmacie dans mon jardin

Le romarin et ses vertus

DIY: macérat huileux de romarin



19 NOVEMBRE

Ménage au naturel

**Les produits
indispensables**

DIY: cake vaisselle

3 DECEMBRE

"cru"sine

Flocons d'avoine

DIY: recette gourmande
énergie ball



17 DECEMBRE

Cosmétique naturel

DIY: confection d'un baume à lèvres



INFORMATIONS ET INSCRIPTION

par mail à :

desracinesetdesliens@gmail.com

ou delaware.sophie@gmail.com

En indiquant:

Nom, prénom, portable, mail

possible aussi au **06 65 25 91 18**

**Réservation
obligatoire**
(nombre de places limitées)

Tarif: 20€
l'atelier

ADRESSE

Maison des associations

11 place de l'église
à **THIL**