Efflorescence

ANIMATIONS EN ENTREPRISE

Activités RSE & Teambuilding



Raviver les liens entre les humains et la Nature grâce aux plantes médicinales.

Marie AGNES -herbaliste

S'AÉRER ET RENCONTRER LES PLANTES SAUVAGES

- Balade botanique et mini-atelier *p.3*

FABRIQUER DE SES PROPRES MAINS

- Baume médicinal "apaisant et réparateur" *p.4*
- Baume médicinal "coups et douleurs" *p.5*
- Soin visage aux plantes médicinales *p.6*

CHOUCHOUTER SA SANTÉ

- 5 ateliers thématiques au fil des saisons p.7

BALADE BOTANIQUE + MINI ATELIER

Plantes médicinales

Partez à la découverte des plantes médicinales sauvages. Apprenez leurs bienfaits et fabriquez un remède naturel à ramener chez vous !
Une expérience ressourçante par l'éveil des sens !



- Introduction à la botanique et à la cueillette sauvage
- Reconnaissance de plantes
- Indications sur les bienfaits et utilisations des plantes rencontrées
- Fabrication pas à pas guidée d'un macérat huileux
  + mémo

Durée : 1h30 (adaptable)

d'avril à fin septembre

12 personnes max.

Lyon, Rhône et alentours

Tout proche de vous !

FABRIQUER SON BAUME MÉDICINAL "APAISANT ET RÉPARATEUR"

Atelier

Fabriquez 2 remèdes naturels à rapporter chez vous !
Un atelier qui invite à la pause, au prendre soin et ravive les sens.



- Introduction à l'herboristerie et à la galénique
- Indications sur les bienfaits des plantes proposées
- Fabrication pas à pas guidée d'un macérât huileux et d'un baume aux plantes médicinales + mémo

Durée : 1h30 (adaptable)

10 personnes max.

Lyon, Rhône et alentours

Là où vous êtes !

FABRIQUER SON BAUME MÉDICINAL "COUPS ET CONTRACTURES"

Atelier

Fabriquez 2 remèdes naturels à rapporter chez vous !
Un atelier qui invite à la pause, au prendre soin et ravive les sens.



- Introduction à l'herboristerie et à la galénique
- Indications sur les bienfaits des plantes proposées
- Fabrication pas à pas guidée d'un macérât huileux et d'un baume aux plantes médicinale + mémo

Durée : 1h30 (adaptable)

10 personnes max.

Lyon, Rhône et alentours

Là où vous êtes !

FABRIQUER SON SOIN VISAGE AUX PLANTES MÉDICINALES

Atelier

Fabriquez 2 remèdes naturels à rapporter chez vous !
Un atelier qui invite à la pause, au prendre soin et ravive les sens.



- Introduction à l'herboristerie et à la galénique
- Indications sur les bienfaits des plantes proposées
- Fabrication pas à pas guidée d'un macérât huileux et d'un sérum personnalisé aux plantes médicinales
  + mémo

Aussi pour les hommes !

Durée : 1h30 (adaptable)

10 personnes max.

Lyon, Rhône et alentours

Là où vous êtes !

ATELIERS THÉMATIQUES POUR PRÉSERVER SA SANTÉ

au fil des saisons *Atelier-infos*

Apprenez de façon ludique à gérer naturellement des problématiques fréquemment rencontrées (détox, fatigue, stress, sommeil, ...)



- 5 ateliers thématiques répartis sur l'année
- Apports théoriques sur les problématiques abordées
- Bienfaits des plantes utiles et formes galéniques
- Solutions concrètes et naturelles grâce aux plantes médicinales, diététique et hygiène de vie

Durée : 45min (adaptable)

10 personnes max.

Lyon et Rhône

Efflorescence favorise :

Conso locale

- Plantes sauvages locales ou cultivées par des producteurs locaux
- Autres matières 1eres bio et françaises

Durabilité

- contre l'épuisement des ressources
- respect des humains
- réduction des déchets

Biodiversité

Sensibilisation et protection du Vivant (règne végétal et animal)

Efflorescence

LA SANTÉ PAR LES PLANTES

Marie AGNES

Herbaliste - praticienne en herboristerie - passeuse de savoirs

06 38 95 84 13

marie@efflorescence-sante-plantes.fr