

## • Ateliers parents- enfants •

### Sirop floral ou végétal (à partir de 6 ans)

Lors de cet atelier, découvrez l'art de créer un délicieux sirop maison à base de plantes fraîches que nous aurons préalablement cueillies. Suivant la saison nous choisirons une plante aux vertus soit adoucissantes ou calmantes. Vous repartirez avec votre sirop naturel et gourmand.

**Lun. 07/04 • 14h/16h**

**Dim. 11/05 • 15h30/17h30**

**Sam. 21/06 • 10h/12h**



### Magie et baume à lèvres (à partir de 6 ans)

Baume à lèvres pour les adultes avec Jenniflours : Fabrication d'un baume à lèvres nourrissant et cicatrisant.

Magie pour les enfants avec JM le magicien : Initiation à la magie et fabrication d'une illusion.

**Mer. 16/04 • 10h30/11h30**

### Fabrique ton savon (à partir de 6 ans)

Choisis ta couleur, ta odeur, ta forme et repars avec ton savon tout doux personnalisé.



**Jeu. 17/04 • 10h30/11h30**

### Atelier tataki zome (à partir de 5 ans)

Imprime la nature sur du tissu ! Plongez dans un atelier ludique et poétique où la nature devient votre pinceau ! Avec la technique japonaise du tataki zomé, venez marteler feuilles et fleurs fraîches pour révéler leurs empreintes colorées sur tissu. Un moment magique de créativité et de complicité, où petits et grands repartent avec leur oeuvre végétale unique !

**Dim. 29/06 • 15h/16h**

## • Sorties botaniques •

### Sortie botanique (gratuit pour les moins de 16ans)

Explorez la richesse des plantes sauvages lors d'une balade botanique en forêt ou au bord de la Loire. Des astuces pratiques et les noms botaniques essentiels pour une identification fiable vont être donnés. Vous découvrirez également les multiples propriétés de ces plantes : nutritives, comestibles et médicinales. Vous sera présenté ensuite des recettes simples et efficaces, ainsi que des conseils pour utiliser les plantes dans le soin au quotidien.

**Lun. 07/04 • 10h/12h30 - Châteauneuf-sur-Loire**

**Mer. 28/05 • 10h/12h30 - Châteauneuf-sur-Loire**

**Lun. 09/06 • 10h/12h30 - Châteauneuf-sur-Loire**

## • Cuisine sauvage •

### Cuisinez les plantes sauvages

Plongez dans un univers botanique gourmand et préparez un délicieux repas végétarien. Découvrez comment reconnaître et valoriser les plantes sauvages lors de cet atelier savoureux ! Vous repartirez avec des idées pleines de saveurs pour sublimer les trésors de la nature dans votre cuisine !

**Mar. 08/04 • 9h30/14h30**

**Dim. 04/05 • 9h30/14h30**

### Goûter sauvage (pour adultes et enfants)

Apprenez à reconnaître les plantes sauvages comestibles. Nous cueillerons en pleine nature des plantes savoureuses et nous préparerons un goûter énergisant et gourmand accompagné d'une boisson rafraîchissante.

**Mer. 28/05 • 15h/16h30**



## • Les Ateliers Bien-Être •

### Découvrez la distillation



Explorez les différentes facettes de la distillation. Vous procéderez tout d'abord à la cueillette d'une plante adaptée à la saison, avant de procéder à l'installation de l'alambic. Vous passerez ensuite à l'effeuillage et au remplissage de celui-ci. Pendant la phase de distillation, nous verrons les propriétés de la plante choisie, ses

actions en hydrolat et ses différentes utilisations au quotidien. Si la plante produit des huiles essentielles, vous manipulerez également l'ampoule à décanter. Vous repartirez avec votre flacon vaporisateur rempli de l'hydrolat créé pendant l'atelier, parfait pour prolonger ce moment naturel et sensoriel à la maison.

**Mar. 22/04 • 14h/17h**

**Mer. 14/05 • 14h/17h**

### Réalisez vos cosmétiques naturels

Découvrez les pouvoirs des plantes et confectionnez deux soins naturels. Vous réaliserez tout d'abord un macérat huileux à partir des plantes fraîchement cueillies, adaptées à la saison. Je vous accompagnerai ensuite dans la confection d'une crème hydratante à la rose, avec des ingrédients naturels et respectueux de la peau. Vous repartirez avec vos préparations, ainsi qu'une fiche détaillée des propriétés des plantes et des recettes pour prolonger l'expérience à la maison !



**Jeu. 08/05 • 9h30/12h30**

**Lun. 09/06 • 14h/17h**

## Créez votre parfum

Plongez dans l'art envoûtant de la parfumerie. A la manière des alchimistes, composez votre fragrance à partir d'huiles essentielles. Fermez les yeux, laissez les arômes vous guider. Une expérience olfactive, où chaque flacon renferme une part de vous même.

**Sam. 21/06 • 17h/19h**

## Réalisez votre shampoing solide

A partir d'ingrédients naturels, vous composerez votre shampoing solide en fonction du type de vos cheveux. Ce shampoing est économique et écologique !

**Lun. 23/06 • 17h/18h**

## • Les Ateliers Remèdes •

### Créez votre tisane personnalisée

Initiez vous à la préparation d'infusions. Je vous partage des notions clés sur les propriétés des plantes. Vous procéderez à la création de votre tisane personnalisée. L'atelier se clôturera par un moment convivial de dégustation. Vous repartirez avec votre mélange unique.

**Dim. 13/04 • 15h30/17h**

**Sam. 21/06 • 14h/15h30**

### Stage Jardin Guérisseur



Ce stage a pour objectif d'apprendre à repérer les différents points où les énergies telluriques et spirituelles se manifestent sur un terrain et de prendre connaissance des plantes médicinales qui nous entourent ainsi que les interactions qu'elles ont entre elles et les être humains. Prérequis : être initié au maniement des baguettes coudées.

**Jeu. 29 et Ven. 30/05 • 10h/17h**

## Le Millepertuis

Vous irez à la rencontre du Millepertuis et confectionnez la fameuse huile rouge aux multiples bienfaits .

**Dim. 29/06 • 10h30/12h**

## Avril

Lun. 07	10h/12h30	Sortie Botanique	25€
Lun. 07	14h/16h	Sirop floral / végétal (Tarif par famille)	40€
Mar. 08	9h30/14h30	Cuisinez les plantes	85€
Dim. 13	15h30/17h	Créez votre tisane	35€
Mer. 16	10h30/11h30	Magie et Baume à lèvres	40€
Jeu. 17	10h30/11h30	Atelier enfant : savon	25€
Mar. 22	14h/17h	Découvrez la distillation	65€

## Mai

Dim. 04	9h30/14h30	Cuisinez les plantes	85€
Jeu. 08	9h30/12h30	Réalisez vos cosmétiques	65€
Dim. 11	15h30/17h30	Sirop floral / végétal	40€
Mer. 14	14h/17h	Découvrez la distillation	65€
Mer. 28	10h/12h30	Sortie botanique	25€
Mer. 28	15h/16h30	Goûter sauvage (gratuit pour les enfants -16ans)	30€
Jeu. 29 Ven. 30	10h/17h	Stage jardin guérisseur	180€

## Juin

Lun. 09	10h/12h30	Sortie botanique	25€
Lun. 09	14h/17h	Réalisez vos cosmétiques	65€
Sam. 21	10h/12h	Sirop floral / végétal	40€
Sam. 21	14h/15h30	Créez votre tisane	35€
Sam. 21	17h/19h	Créez votre parfum	55€
Lun. 23	17h/18h	Shampoing solide	35€
Dim. 29	10h30/12h	Le Millepertuis	30€
Dim. 29	15h/16h	Tataki-zome	25€

- Les ateliers ont lieu : A Châteauneuf-sur-Loire.
- Les réservations sont indispensables et s'effectuent par téléphone ou par mail, vous avez la possibilité de réserver directement sur le site internet.
- J'organise des ateliers sur mesure et en privé (anniversaires, EVJF, baby shower...). J'interviens en entreprise aussi, n'hésitez pas à me contacter.



## Les Ateliers

Avril / Mai / Juin  
2025

- Bien-être • Remèdes •
- Art et Plantes • Cuisine •
- Sorties botaniques •

[www.jennifleurs.fr](http://www.jennifleurs.fr)

[jennifleurs45@gmail.com](mailto:jennifleurs45@gmail.com)

06.74.91.35.43

78 rue Bonne Dame  
45110 Châteauneuf-sur-Loire

