



PRODUITS D'ENTRETIEN

Avec quelques matières premières biodégradables, des plantes et des huiles essentielles, on nettoie tout !

Entretien du linge

Fabrication d'une lessive au savon de Marseille, d'une lessive à la cendre et d'un assouplissant.

2h - jeunes et adultes

Entretien de la maison

Présentation de matières premières économiques et écologiques pour tout nettoyer chez soi.

Fabrication de 3 produits au choix : nettoyant-désinfectant multi-usage, pierre d'argile, crème à récurer, nettoyant sol, produit à vitres, gel WC, produit lave-vaisselle, produit d'entretien des meubles en bois

2h - jeunes et adultes

SAVONS

Fabriquez vos savons naturels en découvrant la méthode de saponification à froid.

Fabrication de 3 savons pour l'hygiène corporelle. Exemples : miel/propolis, calendula, argile...

2h - adultes

Vous organisez une **manifestation** ?

Notre stand propose à vos visiteurs des ateliers minute pour s'initier à l'écologie pratique : fabrication de nettoyant multi-usage, de baume à lèvres, de peintures végétales...



COSMÉTIQUES

A partir de matières premières naturelles, choisies en fonction des besoins de chacun.

Baumes et crèmes

Fabrication d'un baume à lèvres, d'une crème de jour adaptée à votre type de peau, d'un baume au calendula.

2h - jeunes et adultes

Soins bébé et jeunes enfants

Fabrication d'une lotion nettoyante, d'un liniment et d'un baume au calendula.

2h - jeunes et adultes

Soins des cheveux

Fabrication d'un shampooing adapté à votre cuir chevelu et d'une lotion de rinçage.

2h - jeunes et adultes

Soins du corps

Fabrication de 3 produits au choix : lait hydratant, huile de massage, crèmes main-pieds, déodorant solide, crème déodorante, dentifrice, soin lavant et gommant.

2h - jeunes et adultes

Maquillage

Rouge à lèvres, maquillage des yeux, échange sur les démaquillants naturels

2h - jeunes et adultes

BASIQUES REVISITÉS

Revisitez vos recettes classiques en version bio et gourmande !

Pains et pizzas

A réaliser soi-même avec de la farine bio et du levain naturel.

2-3h - tout public

Apéro Zéro déchet

Préparation de tartinades à base de légumes et de légumes secs, et de jus de fruits/légumes frais.

2h - tout public



GOURMANDISES

Petites douceurs pour se faire plaisir ou pour offrir...

Bonbons et sucettes

Sans colorants ni conservateurs de synthèse, c'est bien meilleur !

2h - tout public

Cadeaux gourmands

Gourmandises à offrir : noix caramélisées, lemon curd, pain d'épices, gelées aromatiques...

3h - jeunes et adultes

Douceurs printanières

Réalisez glaces, limonades et sirops.

3h - tout public

CUISINE VÉGÉTALE

Avec des ingrédients bio produits localement ou cueillis au gré des saisons.

Cuisine de plantes sauvages

Apprenez à cuisiner les plantes sauvages comestibles : pesto, soupes d'orties, sirops, cake aux orties...

3h - tout public

Assiettes végétariennes

Composez un repas complet, sain et savoureux en appliquant les règles de l'alimentation végétarienne.

3h - tout public



ENTRETIEN & EMBALLAGES

Entretenir sa cuisine en Zéro déchet ? C'est possible !

Éponges & Emballages

Fabrication d'éponges lavables en tissus de récupération et fabrication d'un tissu ciré réutilisable pour couvrir vos restes de plats.

2h - tout public



JARDINAGE BIO ET DURABLE

Cultivez votre jardin au naturel avec un programme d'ateliers à composer selon vos attentes et au gré des saisons.

Jardin sans travail du sol

- Couvertures et paillis
- Cultures en lasagnes

Aménagements au jardin

- Plan de jardin
- Associations et rotations de culture
- Attirer les auxiliaires : hôtel à insectes...

Entretien et soin du jardin

- Compost et vermicompost
- Extraits fermentés d'ortie et de consoude
- Décoctions, infusions, macérations de plantes au service du jardinier...

SENSIBILISATION A LA PERMACULTURE

Penser l'aménagement de son lieu de vie pour répondre à ses besoins avec moins d'énergie et de ressources.

3h - adultes

LOISIRS CRÉATIFS

Réalisez vos produits à base de végétaux, sans produits chimiques.

Activités manuelles

Fabrication de colle à la farine, de peintures végétales, de pâtes à modeler.

2h - tout public



TOILETTES SÈCHES

Où comment ne plus faire ses besoins dans l'eau potable et enrichir son jardin ! Un atelier pour apprendre à concevoir, entretenir et gérer le compost de ses toilettes à litière bio-maîtrisée.

3h - adultes

• Qui sommes-nous ?

Depuis 2011, l'association « Les Ateliers de la Simplicité » valorise un mode de vie et de consommation plus simple par le développement de savoirs et savoir-faire de la vie quotidienne.

L'idée est d'apprendre à faire soi-même en créant, transformant et produisant dans tous les domaines de la vie : jardin, cosmétique, décoration, entretien ménager...

Pour cela, l'association propose des ateliers d'échanges et d'apprentissage dans le domaine de l'écologie pratique.

• Pourquoi participer ?

... **le plaisir** de faire soi-même, faire ensemble en donnant du sens à ses gestes de tous les jours

... **l'écologie** : une manière de limiter notre impact sur l'environnement

... **les économies** : en apprenant à faire soi-même pour dépenser moins.

Avec le soutien de



Les Ateliers de la Simplicité

05.17.30.17.82

annick.simplicité@mailo.com

louise.simplicité@mailo.com

<http://blogs.paysmellois.org/simplicité>

Centre Socio-Culturel du Mellois

8 pl. René Groussard 79500 MELLE

ATELIERS D'ÉCOLOGIE PRATIQUE

Janvier 2022

Pourquoi ?

- **ÉCHANGER** sur l'intérêt de faire soi-même : plaisir, écologie, économies...

- **FABRIQUER** des produits du quotidien à base de matières naturelles.

- **PARTIR AVEC** ses confections et le savoir-faire.

Comment ?

L'animatrice salariée se déplace avec son matériel dans votre structure ou à votre domicile. Les participants repartent avec les produits fabriqués et les recettes !

Pour quels publics ?

Groupes de 5 à 12 pers :

- **Enfants** 4-12 ans : projets d'écoles, centres de loisirs, périscolaire...

- **Jeunes** 12-18 ans

- **Adultes**

Combien ça coûte ?

de 130 € à 195 €
Matières premières incluses, hors frais kilométriques.
Nous consulter pour obtenir un devis.

Quels ateliers ?

Tournez la page et découvrez notre offre d'ateliers. Nos ateliers sont personnalisables pour s'adapter à vos attentes.

Contactez-nous !

Vous êtes **enseignant, animateur** ?

Nous adaptons nos prestations à votre projet pédagogique : durée, fréquence, thèmes...

