



DES ATELIERS POUR APPRENDRE ET APPROFONDIR L'ÉCOLOGIE AU QUOTIDIEN

Comment?

L'animateur-ice salarié.e se déplace avec son matériel dans votre structure ou à votre domicile. Les participants repartent avec les produits fabriqués et les recettes.

Quels ateliers?



Tournez la page et découvrez notre offre d'ateliers. Nos ateliers sont personnalisables pour s'adapter à vos attentes (durée fréquences, thèmes...)

Contactez-nous!

Où?



Quatre départements : Deux-sèvres, Charente-Maritime, Vienne et Charente.



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.

Pour quels publics?



Groupes de 5 à 12 personnes :

- Enfants 4-12 ans : projets d'écoles, centres de loisirs, périscolaire...
- Jeunes 12-18 ans
- Adultes



Combien ça coûte?

de 148 € à 200 € : Matières premières incluses, hors frais kilométriques. Nous consulter pour obtenir un devis.

www.lesateliersdelasimplicite.com

05.17.30.17.82

annick.simplicite@mailo.com

louise.simplicite@mailo.com



Entretien et soins



PRODUITS D'ENTRETIEN

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

Entretien du linge

Fabrication de trois lessives :
au lierre, au savon de Marseille,
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.

De 3 produits au choix.

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, 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

À 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 de la barbe

Fabrication d'un shampoing pour l'entretien de la barbe, d'une lotion d'éclat et d'un liniment d'après-rasage.

2h – jeunes et adultes

Soins des cheveux

Shampooings adaptés à votre cuir chevelu, lotion de rinçage, cire de maintien.

2h – jeunes et adultes

Soins du corps

Fabrication de 3 produits au choix : lait hydratant, huile de massage, crème mains-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 d'un jus de fruits et 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 – tout public

Douceurs printanières

Réalisez glaces, limonades, sirops, gâteaux... avec la cueillette de saison.

3h – tout public



LOISIRS CRÉATIFS

Réalisez vos produits à base de végétaux, sans produit chimique.

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

2h – tout public.

Cuisine & Cie

CUISINE VÉGÉTALE

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

Lactofermentation

Salage à sec ou en saumure, les bases pour conserver ses légumes facilement sans énergie.

2h – adulte



Cuisine de plantes sauvages

Apprenez à cuisiner les plantes sauvages comestibles : pesto d'ail des ours, fromage aux fleurs, 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

Cuisine anti-gaspi

Cuisinez des épiluchures et du pain dur vous semble curieux ? Vous verrez qu'en plus d'être délicieux cela permet de faire moins de déchet !

2h – 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.

Jardin

JARDINAGE BIO ET DURABLE

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

BIODIVERSITÉ

- Jeu d'enquête et de cartographie du vivant
- petits aménagements pour faire venir plus de vie : semis, abris...

SENSIBILISATION À LA PERMACULTURE

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

3h - adultes

TOILETTES SÈCHES

Ou comment ne plus faire ses besoins dans l'eau potable et enrichir son jardin !

Un atelier pour apprendre et gérer le compost de ses toilettes à litière bio-maîtrisée.

3h - adultes



Jardin sur sol vivant

- préparer son sol
- engrais verts ou couverts végétaux
- culture en lasagnes
- découverte de la vie du sol
- comment pailler ?

Plan du jardin

Un jeu pour penser le plan de son jardin sur 3 ans avec les principes de rotation et d'association.

Compost et vermicompost

A la découverte des petites bêtes et de la recette du chef du compost !

Extraits fermentés ou purins

Des plantes au service des plantes !

Le sol de mon jardin

Tests pour mieux le connaître et adapter ses méthodes de culture



• Qui sommes-nous ?

Depuis 2011, l'association favorise la mise en pratique de l'écologie au quotidien pour répondre aux enjeux sociétaux, aux défis actuels et à venir.

Les Ateliers de la Simplicité c'est:

...**un réseau d'échange** de savoirs et de produits

... **des rendez-vous** pour expérimenter autour de sujets écologiques

... **des ateliers** clés en main pour apprendre à faire soi-même de manière ludique et responsable.

• 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.