

---

# Catalogue d'ateliers



**&** *La Folle  
Equipe*  
(association loi 1901)



Contact :  
Fabienne Goudeau  
[contact@lafolleequipe.fr](mailto:contact@lafolleequipe.fr)  
0 682 685 631

# Nos Ateliers et animations...



## L'ART DE L'INFUSION ET LES PLANTES MEDICINALES (initiation) :

Comment préparer une infusion dans les règles de l'art pour bénéficier de tous ses bienfaits ? Durant cet atelier, Magali vous proposera une découverte gustative et olfactive, et une initiation aux tisanes médicinales, à la fois pour le bien-être et pour la gourmandise. Un voyage dans l'univers magique de nos plantes compagnes...

- Séance d'1h, 12 participants maximum, tout public à partir de 16 ans



## FORMULER SA TISANE PERSONNALISÉE (atelier pratique) :

S'initier aux propriétés des plantes aromatiques et médicinales et découvrir l'art de l'infusion en formulant soi-même ses propres mélanges de plantes. Fabriquer son propre mélange et sélectionner ses plantes selon les effets recherchés... Dans cet atelier pratique vous utiliserez vos sens pour réaliser votre boisson aromatique personnalisée, en veillant à respecter les équilibres dans la formulation d'une tisane renouvelée, gourmande et bienfaitante.

- Séance de 2h, 8 participants maximum, tout public à partir de 16 ans



*Nous accueillons dans nos murs et/ou nous déplaçons en extérieur...*



# Nos Ateliers et animations...



## FABRIQUER SES PROPRES MACÉRATS ET ALCOOLATURES :

Envie de fabriquer vos propres produits de soin à base de plantes ? Venez découvrir les règles de base indispensables pour transformer vos plantes en toute sécurité et pour profiter au maximum de leurs bienfaits. Durant l'atelier vous apprendrez les différentes étapes et règles d'hygiène à respecter pour réaliser vos macérats et teintures de plantes. Vous repartirez avec les transformations que vous aurez réalisées vous même.

- Séance de 2h, 8 participants maximum, tout public à partir de 16 ans



## TOUT SUR L'UTILISATION DES PLANTES DÉTOX :

Les plantes sont des alliées de poids si vous souhaitez nettoyer votre organisme et stimuler ses fonctions. Mais comment fonctionnent-elles, pour quelle posologie et quelles sont leurs spécificités ? Durant l'atelier vous découvrirez les grandes plantes de la Détox, apprendrez les bonnes pratiques pour profiter de leurs bienfaits, dégusterez quelques plantes unitaires et mélanges Détox, sélectionnerez vos propres plantes-compagnes en fonction des bienfaits que vous recherchez spécifiquement et repartirez avec l'infusion de dégustation correspondante...

- Séance de 2h, 8 participants maximum, tout public à partir de 16 ans



*Nous pouvons décliner les thématiques bien être à la demande*

# Nos Ateliers et animations...



## ATELIER TEAMBUILDING :

Après une initiation à l'art de l'infusion, les participants seront invités à formuler ensemble leur infusion collective. Questionnement sur les valeurs et symboliques à transmettre, choix des plantes et dégustations seront autant d'occasion de (re)trouver du sens au travail en commun et à la négociation collective. Avec la fierté d'une production unique à la fin !

- Séance de 2h30, 12 participants maximum, tout public à partir de 16 ans



**ATELIERS SUR MESURE :** Un atelier Tisanes personnalisé en fonction de votre thématique : par exemple, les plantes de la relaxation, celles de l'accompagnement sportif, de la vitalité, les plantes du Jeûne, les plantes druidiques, etc... Nous échangeons sur vos besoins et vous proposons un atelier totalement adapté.

- Séance de 2h, 8 participants maximum, tout public à partir de 16 ans



*Nous pouvons aussi construire sur mesure des interventions, selon des objectifs définis ensemble*