

# Plantes et Cie Les ateliers vivants

## Planning des ateliers pour OCTOBRE et NOVEMBRE 2023

### LACTOFERMENTATION :

Présentation et préparation de ce processus de conservation des aliments qui permet d'améliorer la santé digestive et renforce le système immunitaire.

Mercredi 18/10 + Lundi 13 /11

### KIMCHI :

Recette et réalisation de cet aliment bénéfique pour la santé digestive en raison de ses propriétés probiotiques.

Lundi 02/10 + Vendredi 20/10 + Mercredi 15/11

### AIL LACTOFERMENTE:

Aliment bénéfique pour la santé digestive et permet de renforcer votre immunité.

Samedi 07/10 + Lundi 20/11

### KOMBUCHA :

Présentation et préparation de cette boisson fermentée à base de thé sucré qui est bénéfique pour la santé intestinale et pour détoxifier le corps.

Vendredi 13/10 + Mercredi 22/11

### DESHYDRATATION ALIMENTAIRE :

Processus de conservation des aliments, recettes salées et sucrées (crackers, cuirs de fruits...)

Lundi 09/10 + Lundi 27/11

### MACERATS HUILEUX :

Préparations naturelles obtenues par infusion de fleurs dans de l'huile végétale qui seront utilisées en cosmétique pour leurs propriétés.

Mercredi 11/10 + Mercredi 08 /11

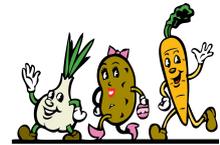
### HYDROLATS :

Eaux florales utilisées dans les soins de beauté et de santé. Réalisation d'un hydrolat maison.

Lundi 30/10 + Mercredi 29/11

### REALISATION DE BAUMES ET DE CREMES :

Mercredi 11/10 + Samedi 25/11



**Horaires des ateliers : de 14 à 17h ; Lieu : Saint Jean le Centenier ; Tarif : 20 €**

**Ateliers combinés : de 14 à 18 h à Saint Jean le Centenier ; tarif :35 €**

- lundi 02 octobre : Kimchi + Ail lactofermenté
- mercredi 18 octobre : Lactofermentation + Ail lactofermenté
- vendredi 20 octobre : Kimchi + Ail lactofermenté

**Journée lactofermentation : samedi 04 novembre à Saint Jean le Centenier 70 €**

- lactofermentation + Kombucha de 9 à 13h
- repas partagé
- Kimchi + Ail lactofermenté de 14 à 18h

**Vous repartez avec votre réalisation.**

**A la demande, créer des ateliers personnalisés (groupe jusqu'à 6 personnes), possibilité de combiner plusieurs ateliers dans la même journées ou demi-journée.**

Me contacter : Michèle ROBERT 06 37 64 67 42

Plantes et Cie les ateliers vivants (sur Facebook et Instagram)