

## Club d'activité 2016/17 - MJC de Luchon



En partenariat avec « Serpettes et Chaudrons »

Partage des savoir-faire liés aux plantes



# Ateliers de Cosmétique naturelle

## Atelier de fabrication de CRÈME FLUIDE



Nos mini-laboratoires à votre disposition pour créer vos crèmes avec des ingrédients naturels : huiles végétales, cire d'abeille, hydrolats, huiles essentielles... Recettes au choix : crème pour les mains, crème de jour, crème hydratante corporelle...

## Atelier de fabrication de BAUMES à lèvres



Mettons dans le chaudron : de l'huile de noyaux d'abricot, de la cire d'abeille, du miel et de la propolis pour préparer un baume à lèvres protecteur, cicatrisant, antiseptique et nourrissant.

## Atelier de fabrication de DENTIFRICE à l'argile



Nous fabriquerons ensemble un dentifrice sans fluorures, sans *Sodium Lauryl Sulfate* et sans Triclosan. Une recette très fraîche à reproduire facilement chez-vous.

**OÙ ?** À la **MJC de Luchon**, 67 Allée d'Etigny, 31110 Bagnères-de-Luchon

**QUAND ?** De 10:00 à 12:00. Les samedis 15, 29 Octobre et 5 Novembre 2016.

**PRIX ?** 20€ 1 atelier ou 50€ / 3 ateliers de 2 heures

**INFORMATION ET INSCRIPTION ?** MJC de Luchon. 05.61.79.25.44. [mjcluchon@gmail.com](mailto:mjcluchon@gmail.com)

- SERPETTES ET CHAUDRONS. 09.51.34.72.41 - 06.45.73.75.78 -

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

Club d'activité 2016/17 - MJC de Luchon



En partenariat avec « Serpettes et Chaudrons »

Partage des savoir-faire liés aux plantes



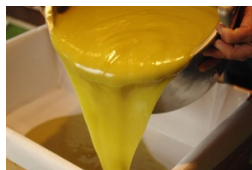
# Ateliers de Savon artisanal

## Atelier de fabrication de savon artisanal à froid



Découvrez comment fabriquer du savon artisanal étape par étape, selon la technique de saponification à froid.

## Atelier de fabrication de gel de douche et shampoing liquide. SAVON LIQUIDE à base de potasse.



Composez vous-même un gel et un shampoing adaptés à votre peau et vos cheveux. Oubliez tous ces gels et shampoings agressifs pour votre santé et celle de la nature.

## Atelier de fabrication de lessive liquide pour le linge



Si vous voulez faire des économies et de l'écologie du même temps ... Fabriquez vous-même votre lessive maison ! Votre linge sera propre, doux et sentira le printemps cet hiver !

**OÙ ?** À la **MJC de Luchon**, 67 Allée d'Etigny, 31110 Bagnères-de-Luchon

**QUAND ?** De 10:00 à 12:00. Les samedis 19 Novembre, 3 et 10 Décembre.

**PRIX ?** 20€ / atelier ou 50€ / 3 ateliers de 2 heures

**INFORMATION ET INSCRIPTION ?** MJC de Luchon. 05.61.79.25.44. [mjcluchon@gmail.com](mailto:mjcluchon@gmail.com)

- SERPETTES ET CHAUDRONS. 09.51.34.72.41 - 06.45.73.75.78 -

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

Club d'activité 2016/17 - MJC de Luchon



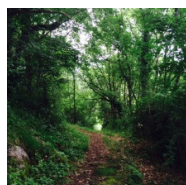
En partenariat avec « Serpettes et Chaudrons »

Partage des savoir-faire liés aux plantes



# Ateliers de Cuisine sauvage

Sortie botanique de reconnaissance et cueillette de  
PLANTES SAUVAGES COMESTIBLES



Savoir reconnaître les jeunes plantes est indispensable pour les cueillir en toute sécurité et au bon moment, lorsque les vitamines, les minéraux et les oligoéléments sont présents.

JEUNES POUSSÉS comestibles. SALADES et PESTOS



De la cueillette à l'assiette! Venez découvrir, cueillir, cuisiner et déguster ces succulents végétaux qui poussent à vos pieds. L'Apéro est prêt.

Atelier de fabrication de BOISSONS : PÉTILLANTS,  
LIQUEURS, VINS et SIROPS.



Macérations, infusions, décoctions et fermentations de fleurs, feuilles, baies et racines. Comment fabriquer des boissons à base de plantes? Un art très pétillant, digestif et apéritif.

**OÙ ?** À la **MJC de Luchon**, 67 Allée d'Etigny, 31110 Bagnères-de-Luchon

**QUAND ?** De 10:00 à 12:00. 3 samedis en Mars et Avril 2017

**PRIX ?** 20€ / atelier ou 50€ / 3 ateliers de 2 heures

**INFORMATION ET INSCRIPTION ?** MJC de Luchon. 05.61.79.25.44.

[mjcluchon@gmail.com](mailto:mjcluchon@gmail.com) - SERPETTES ET CHAUDRONS. 09.51.34.72.41 - 06.45.73.75.78 -  
[serpettesetchaudrons@gmail.com](mailto:serpettesetchaudrons@gmail.com)

## Club d'activité 2016/17 - MJC de Luchon



En partenariat avec « Serpettes et Chaudrons »

Partage des savoir-faire liés aux plantes



## Herboristerie :



## Transformation et utilisation de plantes médicinales

*Les plantes peuvent être préparées selon plusieurs techniques. Le choix dépend du but recherché. Un peu de théorie et beaucoup de pratique pour apprendre à préparer, conserver et utiliser chaque plante au mieux.*

## Atelier de fabrication d'HUILE DE SOIN au Calendula



Le souci des jardins est considéré en herboristerie comme l'une des principales plantes de la peau. On apprendra à le connaître, pétale par pétale, et à le transformer. On préparera ensemble une huile de soin apaisante, protectrice et cicatrisante.

## Atelier de fabrication d'ONGUENT détente musculaire



On fabriquera un onguent à base de plantes, à utiliser en massage détente et bien-être, pour réchauffer et détendre les muscles ou soulager la douleur.

## Atelier de fabrication d'Alcoolatures

**OÙ ?** À la **MJC de Luchon**, 67 Allée d'Etigny, 31110 Bagnères-de-Luchon

**QUAND ?** De 10:00 à 12:00. 3 samedis en Mai et Juin 2017

**PRIX ?** 20€ 1 atelier ou 50€ / 3 ateliers de 2 heures

**INFORMATION ET INSCRIPTION ?** MJC de Luchon. 05.61.79.25.44.

[mjcluchon@gmail.com](mailto:mjcluchon@gmail.com) - SERPETTES ET CHAUDRONS. 09.51.34.72.41 - 06.45.73.75.78 -  
[serpettesetchaudrons@gmail.com](mailto:serpettesetchaudrons@gmail.com)