

# ATELIERS "AUTONOME & DURABLE"

★ 16/25 ANS

★ 4 A 6 PARTICIPANTS

★ 9 Séances ou 3 jours

## APPRENDRE A DEVENIR AUTONOME DE MANIÈRE DURABLE.



Transmission de pratiques pour un quotidien  
à faible impact environnemental.

Éducation à la santé ★

Éducation à l'environnement ★

Sensibilisation à la transition écologique ★

### Alimentation

- Identification de légumes : blettes, topinambour, pomme de terre, chou, salades,...
- Identification des aromatiques.
- Conseils de culture même avec peu d'espace.
- Réalisation d'un mini jardin à emporter.
- Atelier cuisine.

### Soin de soi

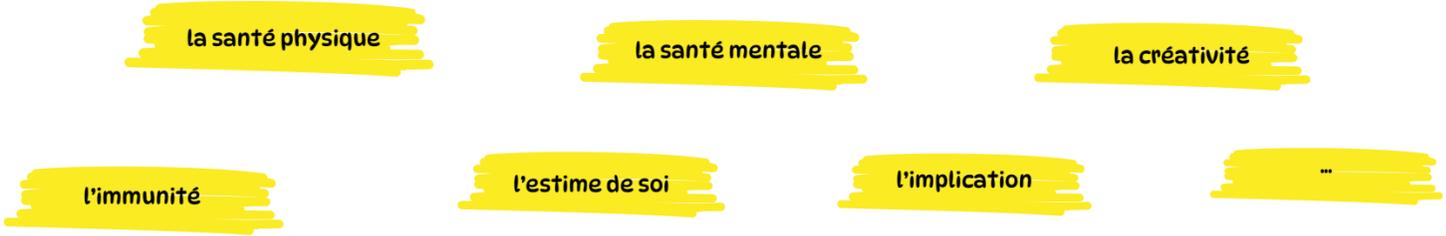
- Identification de quelques plantes médicinales : lavande, sauge, plantain, ortie, ...
- Découvrir leurs utilisations.
- Découvrir des soins écolos & économes : cosmétique diy, argile, macérat,...
- Découvrir différentes pratiques apaisantes...

### Soin de son environnement

- Fabrication de produit d'entretien : nettoyant multi usage, lessive, produit wc...
- Conseils d'utilisation & astuces.
- Construction de mobilier en palette.
- Découverte de la terre paille.



La nature permet une amélioration de



D'UNE NATURE  
À L'AUTRE