

Ateliers nature et santé

Le Mercredi tous les 15 jours de 16h30 à 18h
à la maison de quartier de Kerinou



Venez découvrir les ateliers nature et santé et :

- *Partager ensemble nos savoirs faire*
- *Confectionner des produits d'hygiène simples et économiques (cosmétiques, ménagers, kéfir...) à partir d'éléments naturels*
- *(Re)découvrir et expérimenter des techniques de conservation des aliments (pesto, lacto-fermentation...)*
- *Echanger autour des bienfaits de la nature sur la santé, des techniques de jardinage au naturel (compostage/paillage, permaculture...)*

Et bien d'autres choses encore ! Le tout, dans une ambiance conviviale d'échange et de partage !

*A bientôt
Rozenn*





Au programme de l'atelier NATURE ET SANTE:

1. Fabrication de produits naturels : faire ses cosmétiques

- *macérats huileux, soin du visage, huiles de massage, produits d'hygiène(dentifrice, démaquillant, déodorant, gel douche, gommage...)*

2. Prévenir, soigner les maux de l'hiver :

- *baume à lèvres, soin purifiant mains, tisanes...*

3. Fabrication de produits ménagers :

nettoyant multi-usages, wc, produit vaisselle, vitres, pour le sol, lessive..)

4. Conserver ses fruits et légumes :

- *les différents types de conservation (huile, sel, vinaigre..)*

5. Les plantes :

- *récolte, conservation, utilisations*

