

Activités proposées par :

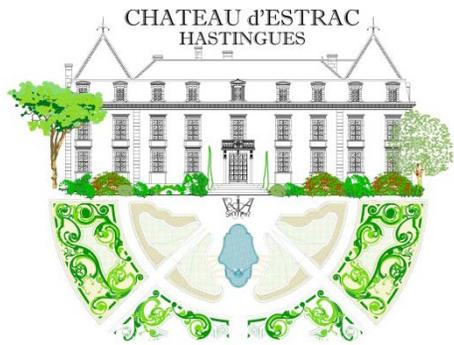


Virginie Bitaillou

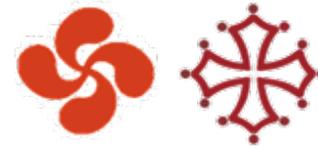


&





Virginie Bitailou



Ateliers « Découverte »

Séance de 1h30

Lieu : Château d'Estrac

Thèmes selon le temps et les saisons...

Repartez toujours avec un petit quelque chose :
une recette, une création fabriquée par vos soins,
une fiche pédagogique.

Atelier + goûter + Visite du château offerte.

Groupe de 12 personnes maximum.

Tarif : 20 €/pers, atelier, goûter et visite du
château incluse.

&





La Galénique* : une passion partagée !

** Fabrication de méthodes pour le bien-être à base de plantes : tisane, hydrolat, sirop, macérât...*

Nos ateliers creation:

- Atelier tisanes d'hiver et spray « 4 voleurs »

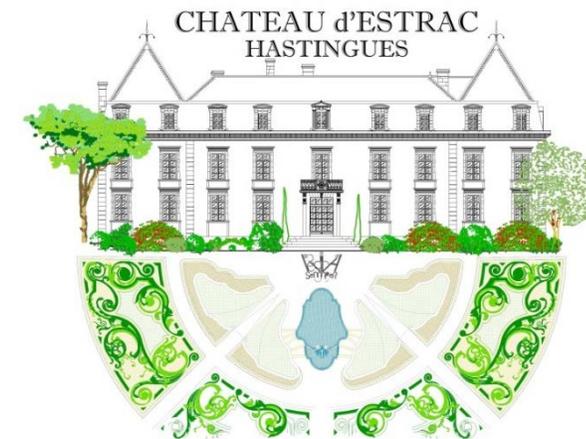
Découvrons ensemble quelques recettes contre les maux de l'hiver: Tisanes des maux d'hiver, baume à lèvres préventif gerçure... élaborons ensemble un spray dit « 4 voleurs » pour chasser les microbes. Pourquoi cette appellation? Je vous conterai cette petite histoire autour d'une tisane !

- Atelier confection d'un sirop pour la gorge

Le groupe sera accompagné en vue de confectionner un sirop aromatique ou floral. Chaque participant pourra ensuite repartir avec sa petite bouteille ! Nous pourrons profiter de la séance pour une petite dégustation de sirops insolites et/ou thérapeutiques suivant le choix des plantes.



&



- Atelier confection d'un extrait de fleurs

Ensemble, nous élaborerons un extrait de fleurs et nous en découvrirons les usages possible : boissons, lotions...

Si l'endroit le permet, nous récolterons sur place les fleurs précieuses à cette élaboration !

Cette technique galénique extrait les vertus les plus subtiles et fragiles parfois même le parfum.

- Atelier fabrication de macérâts de plantes pour concevoir un baume

(exemple : baume soulageant les coups) Un peu de cire et surtout un macérât d'huile de plantes bien choisi, apportera bien des solutions aux maux du quotidien. Fabriquons ensemble sous forme d'atelier un macérât de saison, au calendula, à la pâquerette, à la consoude ... pour ensuite voir qu'en un tour de main, nous pouvons obtenir un baume maison ! Chaque participant repartira avec son flacon du précieux !



La Galénique* : une passion partagée !

** Fabrication de méthodes pour le bien-être à base de plantes : tisane, hydrolat, sirop, macérât...*

Nos ateliers découvertes :

- Atelier distiller un hydrolat “mieux-être”

(ex : romarin ou fenouil, pour mieux digérer) Peu connus, les hydrolats, dits aussi eaux florales, sont pratiques et intéressants pour améliorer notre bien-être au quotidien. Découvrons ensemble la fabrication au distillateur de ces eaux de plantes et apprenons ensemble les vertus de ces hydrolats aux parfums subtils.

- Atelier découverte des élixirs de fleurs

Les fleurs de Bach, ou autres élixirs de fleurs, sont des préparations à base de plantes et de fleurs conçues chacune spécifiquement afin de cibler un déséquilibre émotionnel. Venez-découvrir le secret d'élaboration de cette méthode simple et naturelle. Jeux et convivialité seront l'objectif de cette rencontre, sans négliger l'apprentissage de l'utilité de chacune d'elle ! (avec fabrication, si dame Nature nous accorde un ciel sans nuages !)

- Atelier tisanes cure de printemps et sève de bouleau

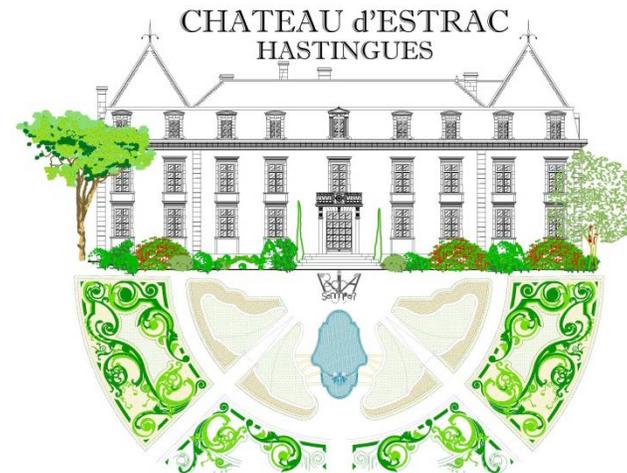
Au printemps, purifions notre organisme!

Découvrons les plantes drainantes de nos émonctoires, vous recevrez les explications concernant cette « cure de printemps » et repartirez avec vos fiches de plantes et recettes pour bien prendre soin de vous.

Nous découvrirons aussi les vertus du bouleau : un arbre dont la sève propose de belles qualités.



&



20 €/pers, atelier, gouter et visite du château.



La Galénique* : une passion partagée !

** Fabrication de méthodes pour le bien-être à base de plantes : tisane, hydrolat, sirop, macérât...*

Notre Atelier jeu:

- Jouons à « Madame Herborie » !

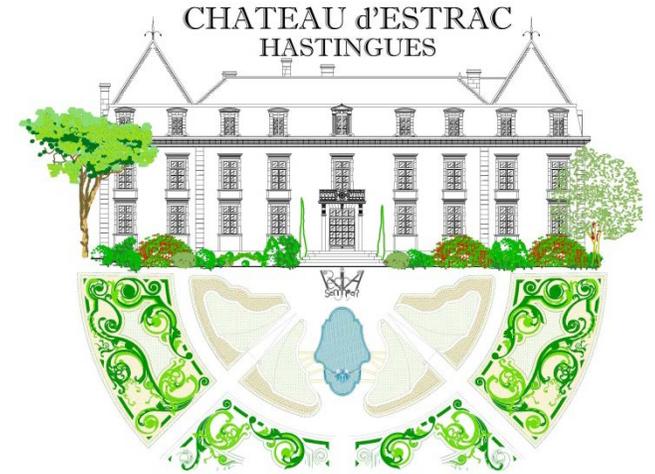
Jeu pédagogique de fabrication maison, pour découvrir les usages des plantes et composer sa tisane personnalisée.

Autour de dégustations de tisanes maison et d'ouvrages spécialisés sur les vertus des plantes, nous jouerons à un jeu pédagogique qui vous permettra d'élaborer vos tisanes personnalisées. Des fiches vous seront remises pour mémoire sur les usages « plante par plante ».

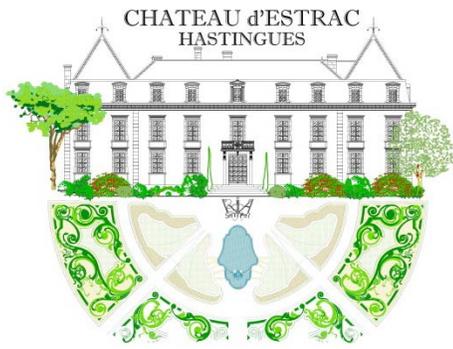
Tous les conseils en préventif santé par les plantes que vous vous poserez seront abordés à l'occasion : profitez-en !



&



20 €/pers, atelier, gouter et visite du château.



La cosmétique : une beauté partagée!

Nos ateliers:

- Atelier huile de massage et gommage à l'argile

Séance pratique pour se fabriquer un gommage et une huile de massage personnalisable selon un large choix d'huiles, argiles et huiles essentielles.
Vous repartirez avec les supports pédagogiques afin de pouvoir les reproduire chez vous.

- Atelier confection d'un spray hydrolat parfumé

(antiseptique ou d'ambiance) et d'un macérât huileux
Nous découvrirons et fabriquerons ensemble vos produits !
Et plus encore ! nous humerons les vapeurs de l'alambic pour découvrir comment s'élabore un hydrolat !

- Atelier confection d'un parfum solide

Après avoir découvert le fonctionnement d'un alambic pour obtenir une huile essentielle, vous confectionnerez votre parfum solide avec vos choix olfactifs. Parfum de tête !? Nous aborderons la subtilité de faire un mélange !
Chaque participant repartira avec son pot personnalisé.

- Atelier crème pour le visage

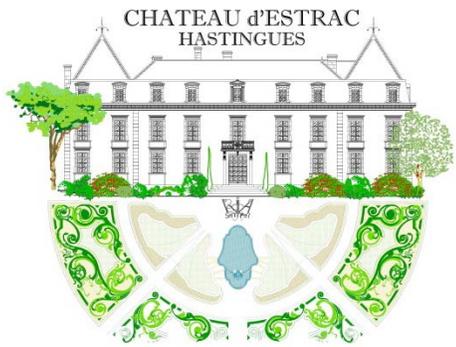
Pas plus complexe qu'une préparation culinaire, vous apprendrez à élaborer votre crème pour le visage.
A base de cire d'abeille, d'huiles essentielles, d'huiles végétales... au naturel, laissez vous guider
simplement par les supports pédagogiques préparés par mes soins, afin de choisir les ingrédients qui sont adaptés pour vous. L'avantage, cette création sera la vôtre !

20 €/pers, atelier, goûter et visite du château.



&





La cosmétique : une beauté partagée!

Nos ½ journées et bien-être:

- Atelier fabrication d'un **savon**

(cet atelier prend 3h et du matériel en conséquence) :

Fabriquer vos savons deviendra une passion pour vous !
Lors de cette séance, chaque participant pourra découvrir les ingrédients, par la composition d'une recette de base, qui lui convient le plus. La confection de ce savon sera enseignée de manière à ce que chaque apprenant puisse décliner avec créativité : en couleur, en senteur, suivant ses humeurs... son œuvre « saponifique » !

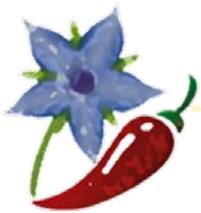


35 €/pers, atelier, gouter et visite du château.

&

Au
Jardin de
Corps
et D'esprit





Le culinaire : nos gourmandises testées !

Suivant les saisons, plats « sauvages » ou insolites s'invitent dans nos assiettes



Au
Jardin de
Corps
et D'esprit

&



Nos propositions :

- Atelier pain aux herbes

Venez mettre les mains dans la pâte ! Fabriquons ensemble notre pain maison et les herbes qui peuvent agrémenter ce dernier. Le temps que la pâte « lève », nous dégusterons quelques surprises végétales qui peuvent accompagner le pain !

- Atelier confiture insolite : fruits et plantes aromatiques, fleurs...

Suivant l'instant, la saison, l'inspiration du jardin, faisons nous plaisir à expérimenter ! Ce qui compte vraiment, c'est de tester les parfums et les arômes ! Autorisons nous l'insolite : confiture de lilas, ou d'acacia, ou d'abricots au baume de Gilead, ou de courge à la menthe poivrée... Mots d'ordre : créativité et plaisir ! Oser même « rater », car c'est ainsi que parfois naissent les meilleures recettes !

- Atelier goûter gourmand aux fleurs

Atelier bien nommé : nous profitons d'1h30 devant nous pour convivialement élaborer notre « quatre heure » gourmand floral ou sauvage ! Des saveurs à découvrir, des goûts à expérimenter après confection d'une recette qui sera vôtre. Nous finirons évidemment la séance autour d'une tisane maison pour évoquer mille et une recettes ! (suivant saison et floraisons du moment)

- Atelier confection d'un pesto de « sauvages » et pickles pour « l'apéro »

Vous avez envie d'insolite ? Venez me rejoindre au château d'Estrac pour préparer notre « apéro » un peu particulier : Pesto d'ortie ou d'ail des ours,... suivant la saison et l'inspiration du jardin.. Je viendrai titiller vos papilles suivant les possibilités de cueillette à la ferme ou cueillette sauvage !

Nous fabriquerons ensemble en un temps record un pesto maison.

Ensuite, vous découvrirez la recette simple pour valoriser les légumes du jardin, si possible tout en couleurs, des pickles ! Surtout, j'aborderai le côté des bienfaits de cette élaboration culinaire. Nous terminerons par une petite dégustation ! Chaque participant pourra repartir avec un petit bocal de pickles de légumes ou fruits de saison.

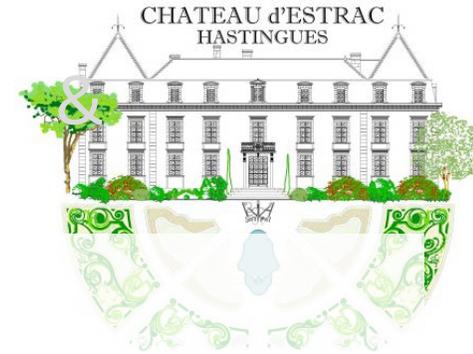
20 €/pers, atelier, gouter et visite du château.





Le culinaire : nos gourmandises testées !

Suivant les saisons, plats « sauvages » ou insolites s'invitent dans nos assiettes



Nos propositions :

- Atelier **biscuits** de fête

Pour fêter, décorer, rien de tel que des biscuits maison !

Hé oui, pourquoi pas habiller son sapin de Noël de gourmandises,

ou sa table de Pâques avec une ambiance épicée... ensemble,

nous confectionnerons avec des graines, épices ou herbes aromatiques ces petites merveilles gourmandes

pour en déguster quelques une ensuite autour d'une tisane maison ! Chaque participant pourra créer sa petite boîte de biscuits garnis et repartir avec en souvenir.



- Atelier **boissons** parfumées et goûter fleuri

Vous découvrirez comment ce fabrique un élixir floral, puis vous cuisinerez un dessert floral.

Ensemble, nous découvrirons la richesse de cuisiner avec les fleurs et les plantes aromatiques de façon insolite !

Des recettes seront remises aux participants pour donner envie de poursuivre l'aventure chez lui.

- Atelier **graines germées**, germoir maison et vertus des graines

Avec un germoir de récup' ou de luxe, apprenons à faire germer nos graines et surtout découvrons ensemble pourquoi il est bon pour notre santé de manger du vivant comme cette forme de culture !

Chaque participant repartira avec un document relatant les vertus de chaque espèces de graines pouvant être utilisées ainsi.

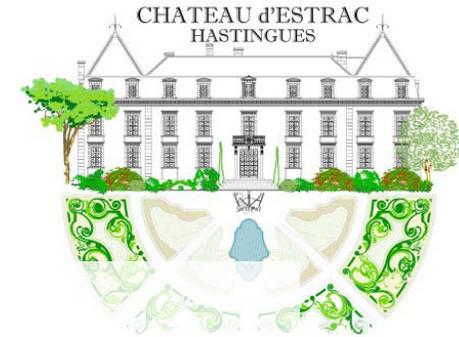


20 €/pers, atelier, gouter et visite du château.



Le cuisinier : nos gourmandises testées !

Suivant les saisons, plats « sauvages » ou insolites s'invitent dans nos assiettes



Nos 1/2 journées insolites:

- **Repas insolite**, entrée, « apéro », plat et dessert insolite !
(cet atelier prend 3h et du matériel en conséquence)

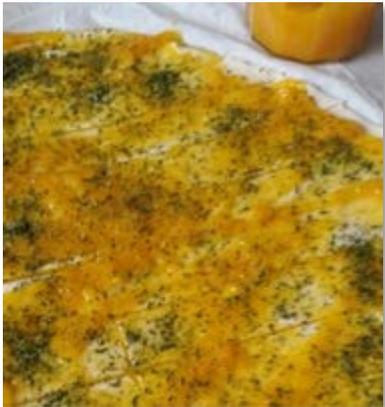
Voici, pour vous mettre en appétit, quelques exemples.....

- Sauté de rhubarbe et tofu avec toast chèvre égopode
- Riz pilaf à la berce et crème d'hélichryse pour accompagnement (assiette photo du milieu)
- Cake sucré butternut et feuilleté aux herbes
- Salade de fruits rouges et & et sa meringue au lierre terrestre
- Pesto d'ortie
- Fleurs de courgette en beignet
- Dessert au fleurs de jasmin...

Nous cuisinerons ensemble un repas complet, de fleurs et de plantes sauvages et insolites.

Amusement et régal des papilles seront au rendez-vous ! (possibilité de cueillette dans un jardin à Bidache, avant l'atelier, pour ceux qui le souhaitent)

35 €/pers, atelier avec repas sur place, visite du château.





*Productrice fleurs comestibles,
PAM & petits fruits
et Conseillère en permaculture
bien-être & plantes.*

Production, Conseils, Ateliers et Formations

585, Chemin de Larroudé 64 520 Bidache

www.aujardindecorpsetdesprit.fr

Virginie Bitaillou

06 64 99 12 85

ajce.vb@free.fr

