

Plantes & Cosmétiques



ATELIER «FABRICATION MAISON» (2H)

- Comment faire ses cosmétiques soi-même ? Apprendre les bases, les vertus des produits utilisés (plantes et produits de la ruche, argile).
- Réalisation de 2 produits pour cheveux, visage ou corps.

ATELIER : «RÉCOLTE ET TRANSFORMATION» (1/2 À 1 JOURNÉE)

- Découverte de quelques plantes utilisables en cosmétique : balade sensorielle, identification, vertus, cueillette...
- Transformation en macérats, lotions, baumes... (2 à 4 produits réalisés)

STAGES D'APPROFONDISSEMENT (2 À 3 JOURS)

- Potions maisons pour petits bobos
- Créer ses cosmétiques maison
- Réalisons nos cosmétiques aux plantes du jardin



© Omar Flahbi

© Omar Flahbi



Danse de vie



SÉANCE «DÉCOUVERTE» (2H)

- Éveil corporel, exploration de différents rythmes
- Initiation à l'expression sensitive® : danse libre permettant de développer sa conscience corporelle, de libérer ses tensions, de mieux se connaître et de partager avec l'autre.

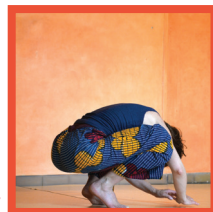
SÉANCES «RÉGULIÈRES» EN PÉRIGORD-LIMOUSIN

(1 À 2 FOIS PAR MOIS DE 2H À 3H30, SELON LES LIEUX)

- Processus évolutif avec approfondissement de l'expression sensitive®. Au fil des saisons, différents thèmes sont proposés en lien avec la nature et l'énergie du groupe.

STAGES THÉMATIQUES (2 À 4 JOURS)

- Danse avec les vautours en Drôme Provençale
- Danse avec les arbres millénaires
- Voyage au coeur des plantes
- Danse Nature et créations / Danse & Yoga / Danse & Voix CO-ANIMATION



© Omar Flahbi

© Omar Flahbi

«Danser, c'est découvrir avec son corps, l'essence, l'âme de la vie, c'est entrer en contact physique avec la liberté.»

JEAN-LOUIS BARRAULT



Découverte Nature



BALADE-DÉCOUVERTE (1H30 À 3H)

- Oiseaux enchanteurs
- Sur la piste des mammifères sauvages
- Les petites bêtes de l'eau
- Auprès de mon arbre
- Plantes aux mille vertus
- Le monde de la nuit

CYCLE D'ANIMATIONS

- Les oiseaux de chez nous
- Les plantes de nos contrées
- Créations nature (Land-Art, mandala, accroche-rêve...)
- La vie sauvage en forêt

STAGES THÉMATIQUES (2 À 3 JOURS)

- La migration des oiseaux
- Le chant des oiseaux
- Le monde des rapaces
- Trésors de vie au coeur des bois
- Immersion nature en montagne

