

Atelier Plantes Sauvages et Médicinales

Ateliers enfants, parents/enfants et adultes.
CCAS, Service Jeunesse, Musées, Associations,
CE, évènement privé, etc .



Swanhilde ABELÉ Praticienne en Herboristerie



Ateliers

- Apprentis herboristes : cours de potions magiques.
- Herbes magiques pour esprit agités.
- À la découverte des plantes : balade et herbier.
- Les plantes des druides : une aventure fascinante au cœur de la magie de la nature »
- Découverte des plantes médicinales à l'époque de Néandertal : un voyage dans le temps.
- Les papilles sauvages : cuisiner les plantes du jardin et plantes sauvages.
- Les potions d'hiver : 3 remèdes simples pour les enfants.



Apprentis herboristes : cours de potions magiques.

Dans cet atelier, les enfants découvrent les plantes et s'initient aux secrets de l'herboristerie. Ils préparent leurs premières potions magiques : infusions, huile et bâtons de fumigation. Un moment ludique pour créer, sentir et repartir avec leurs propres trésors naturels : 3 « potions magiques » à ramener chez soi.

Public visé : Enfants à partir de 7 ans, adolescents, adultes ou familles.

Durée : 1h30 à 2heures (adaptable à la saison et au public).

Lieu : en intérieur.

Au programme :

- Confection d'une tisane par l'enfant selon les odeurs, propriétés et goûts des plantes. Le mélange de plante sera mis dans un petit pochon avec lequel il pourra repartir et la recette sera écrite pour ne pas l'oublier. Si on a le temps les parents pourront aussi faire un mélange de plante pour une tisane.
- Création d'un bâton de fumigation par l'enfant en fonction de ses goûts (odeur, couleur et propriétés), plusieurs plantes seront proposées.
- Réalisation d'une macération huileuse en fonction des envies de l'enfant et des plantes proposées.



Herbes magiques pour esprit agités

Dans cet atelier, les enfants découvriront des plantes qui aident à se calmer, à mieux dormir et à apaiser les petits tracassés du quotidien.

Ils apprendront à reconnaître ces plantes, à sentir leurs parfums, et à fabriquer des infusions ou huile de massage relaxante à emporter chez eux.

Un moment calme, ludique et naturel pour aider les petits esprits à retrouver sérénité et douceur.

Public visé : Enfants à partir de 7 ans, adolescents, adultes ou familles.

Durée : 1h30 à 2heures (adaptable à la saison et au public).

Lieu : en intérieur.

Au programme :

- Découverte de plusieurs plantes apaisantes à proposer en tisane à ses enfants. On va les goûter, les sentir.
- Confection d'une huile de massage apaisante (en roll on) à base d'huile essentielle pour calmer et faciliter le sommeil.



À la découverte des plantes : balade et herbier créatif

Dans cet atelier, les enfants partent à la découverte des plantes lors d'une balade botanique, cueillent et apprennent à sécher leurs trésors végétaux. Ils créent ensuite leur propre herbier personnalisé avec dessins, collages et noms de plantes. Ce moment ludique et créatif inclut aussi la dégustation de tisanes naturelles.

Public visé : Enfants à partir de 7 ans, adolescents ou familles.

Durée : 1h30 à 2heures (adaptable à la saison et au public).

Lieu : en intérieur et en nature (parc, jardin, forêt).

Au programme :

- Ballade au parc pour cueillir les plantes avec jeux de reconnaissance.
- Séchage des plantes récoltées.
- Création d'un herbier avec dessins, collages et noms des plantes.



Les plantes des druides : une aventure fascinante au cœur de la magie de la nature

Dans cet atelier, les enfants découvrent la médecine des druides, leurs liens avec la nature et les éléments. Ils construisent une roue de médecine basée sur les 4 éléments et explorent des plantes sacrées comme le romarin et l'ortie. La création d'un bâton de fumigation à base de romarin complète cette aventure sensorielle, où les enfants sentent, goûtent et apprennent les mystères des plantes magiques.

Public visé : Enfants à partir de 7 ans, adolescents ou familles.

Durée : 1h30 à 2heures (adaptable à la saison et au public).

Lieu : en intérieur.

Au programme :

- Création d'une roue de médecine druidique.
- Confection d'un bâton de fumigation au romarin.
- Découverte de l'ortie.



Découverte des plantes médicinales à l'époque de Néandertal : un voyage dans le temps

Dans cet atelier sensoriel, les enfants découvrent l'homme de Néandertal et son époque, ainsi que les plantes médicinales qu'il utilisait. Ils apprennent à reconnaître certaines plantes, goûtent une tisane, et réalisent une macération huileuse d'achillée millefeuille. L'activité inclut une initiation au métier d'herboriste. Un moment riche en odeurs, saveurs et découvertes naturelles.

Public visé : Enfants à partir de 7 ans, adolescents, adultes ou familles.

Durée : 1h30 à 2heures (adaptable à la saison et au public).

Lieu : en intérieur.

Au programme :

- Découverte de l'homme de Néandertal.
- Création d'une tisane de camomille matricaire et achillée millefeuille.
- Confection d'un macérât huileux.



Les papilles sauvages : cuisiner les plantes du jardin et plantes sauvages

Dans cet atelier gourmand, parents/enfants ou adolescents partent à la découverte des plantes comestibles du jardin et des plantes sauvages. Ensemble, ils cuisinent des recettes originales : sablés à l'ortie, crème aux fleurs, rouleaux de printemps champêtres, sirop sauvage ou encore omelette verte. Une exploration ludique et sensorielle des saveurs de la nature.

Public visé : Enfants à partir de 7 ans, adolescents, adultes ou familles.

Durée : 1h30 à 2heures (adaptable à la saison et au public).

Lieu : en intérieur.

Au programme :

- Ballade et cueillette si possible.
- Découverte des plantes sauvages communes et faciles d'utilisation.
- Cuisines de plusieurs recette à base de plantes sauvages.



Les potions d'hiver : 3 remèdes simples pour les enfants

Dans cet atelier spécial hiver, les enfants découvrent trois remèdes naturels simples pour prendre soin d'eux. Ils réalisent un sirop carotte/navet, un bain décongestionnant et une potion anti rhume à base de plantes douces. Une approche ludique et sensorielle de l'herboristerie adaptée aux plus jeunes. Chaque enfant repart avec ses propres préparations naturelles.

Public visé : Enfants à partir de 7 ans, adolescents, adultes ou familles.

Durée : 1h30 à 2heures (adaptable à la saison et au public).

Lieu : en intérieur.

Au programme :

- Confection d'un sirop à base de légumes.
- Création d'un pochon infusette décongestionnant des bronches pour le bain.
- Réalisation d'une potion anti rhume pour les enfants.

