

## INFOS PRATIQUES

### ▪ Horaires

Les sorties d'automne et de printemps se dérouleront le samedi après-midi de 13h30 à 17h00. La sortie d'été se déroulera sur toute la journée, de 10h à 17h.

### ▪ Lieu

Atelier d'automne : rendez-vous à la gare routière à Sommières.

Atelier de printemps et atelier d'été : rendez-vous sur le parking d'Intermarché à Sommières.

### ▪ Public

Adultes & Enfants (à partir de 10 ans et accompagnés d'un adulte).

L'atelier est limité à 14 participants. En dessous d'un certain nombre d'inscrits, le CIVAM du Vidourle se laisse la possibilité d'annuler la tenue de l'atelier.

### ▪ Tarifs

50 € pour l'ensemble des 3 séances.

L'adhésion 2019-2020 au CIVAM du Vidourle est obligatoire et s'élève à 10 € par famille.

Soit un total de 60 €.

### Inscription

Merci de retourner le bulletin d'inscription dûment complété et accompagné de votre règlement par chèque (adhésion + tarif atelier) à l'ordre du CIVAM du Vidourle.

## QUI NOUS SOMMES ?

«CIVAM» signifie Centres d'Initiatives pour Valoriser l'Agriculture et le Milieu Rural.

### Le CIVAM du Vidourle a pour objectif

de promouvoir le développement durable dans les actes quotidiens.

### Il mène des actions et organise des ateliers pratiques sur les thèmes suivants :

- Jardinage bio - Jardin Forêt - Permaculture...
- Cuisine bio et alternative,
- Plantes de la Garrigue : usages et rapport au milieu naturel,
- Fabrication de ses propres cosmétiques,
- Alternatives aux pesticides,
- Compostage de proximité à la ferme,`
- Éco-habitat et énergies renouvelables.

Avec le soutien de :



CIVAM du Vidourle  
216 Chemin de Campagne  
30250 SOMMIERES  
Tél : 04.66.77.10.83.  
[www.civamgard.fr](http://www.civamgard.fr)

2019 - 2020

Sommières

5 Octobre 2019 - 25 Avril - 20 Juin 2020



Atelier  
Baum'  
Baum'

*Faire soi-même ses huiles, crèmes et baumes !*



[www.civamgard.fr](http://www.civamgard.fr)

**Organisation et Animation :**  
CIVAM du Vidourle  
**Contact et inscription :**  
Nirmala DANIEL  
[nirbuena@gmail.com](mailto:nirbuena@gmail.com)



# Atelier Baum' Baum'



Des racines, des feuilles, des tiges, des écorces, des fleurs, des parfums, des sons, des saveurs, des douceurs, des couleurs. La nature nous offre un panel de sensations. Humer, toucher, caresser, écouter, sécher, broyer, transformer, infuser, solariser, alcooliser, etc. Elle nous offre une multitude de façons de l'appivoiser et de l'utiliser. Sauvages ou cultivées, nous récoltons avec amour et gratitude ces offrandes de la vie. Plantes et huiles, en association avec la cire, le karité ou la glycérine sont des cadeaux de la nature. Si simple à confectionner, ces petits baumes sont doux et apaisants pour nos petits bobos du quotidien !

## Des ateliers animés par :

Magali Deshons et Agathe Dusch, deux passionnées de plantes, qui étudient à Inderplam, l'Ecole des plantes médicinales et de la médecine douce.

Elles ont réuni leurs compétences pour vous proposer ces ateliers et vous faire partager leur savoir-faire.

## Ateliers pratiques

Venez réaliser des recettes d'huiles, baumes ou crèmes que vous pourrez ensuite reproduire chez vous. Vous repartirez également avec des conseils, indications thérapeutiques et précautions d'usage des produits réalisés pendant les ateliers.

Les ateliers vous permettront également d'être sensibilisés au respect des plantes et à leur cueillette grâce à des petites balades en début de séance.

## Programme

L'atelier Baum' Baum' est composé de 3 séances sur des thèmes différents (deux demi-journées et une journée complète) mais qui ne peuvent être réalisés séparément. Lors des ateliers vous confectionnerez un baume, une crème ou une huile et vous repartirez avec !

### ► Atelier d'automne

#### Confection d'un baume expectorant pour l'hiver 5 Octobre 2019

- Ramassage de racines de saponaires au bord du Vidourle.
- Mise en macération huileuse des racines récoltées.
- Recette du baume expectorant à la saponaire et d'autres plantes utiles à cet effet.
- Fabrication du baume.

### ► Atelier de printemps

#### Confection d'une crème douceur carotte/calendula 25 Avril 2020

- Balade à la recherche de la fleur de calendula.
- Confection des macérats huileux de carotte et de calendula.
- Confection de la recette de la crème douceur.

### ► Atelier d'été

#### A la découverte du Millepertuis 20 Juin 2020

- Matin : balade et cueillette de fleurs de millepertuis
- Midi : pique-nique tiré du sac, tisane offerte
- Après-midi : découverte du millepertuis, ses différentes utilisations et confection d'une huile à solariser

### A prévoir pour l'atelier !

- Un carnet de notes
- Un stylo
- Un appareil photo pour ceux qui le souhaitent

### Bulletin d'inscription «Ateliers Baum' Baum'» 2019-2020

à retourner au plus tard le 28 septembre 2019 à :

Nirmala DANIEL, 9 Rue du Four 30250 AUJARGUES, nirbuena@gmail.com

Nom :  
Adresse :

Prénom :

Tel :

Mail :

Je m'inscris aux 3 séances de l'atelier «Baum' Baum'» et je joins mon règlement de 60 € à l'ordre du CIVAM du Vidourle

Fait à

, le

Signature