NATURE Résiliente
ECO CONSO & CO

Les Ateliers

Adoptez l'art de mieux consommer
pour prendre soin de votre santé
et de l'environnement.

www.natureresiliente.fr

Nature Résiliente vous accompagne et vous guide dans votre démarche Zéro Déchet grâce à en fonction de vos besoins.

6 ateliers modulables

Atelier

Initiation à la Saponification à froid

Réalisez et personnalisez votre savon grâce à une méthode artisanale, respectueuse de l'environnement et de votre peau !

Découvrez les bases de la chimie qui se cachent derrière la Saponification à Froid, les ingrédients utilisés et les précautions qu'il faut prendre pour réaliser une recette.

Cet atelier est une initiation pour apprendre à reproduire une recette et non une formation pour formuler une recette, cela nous prendrait beaucoup plus de temps !!!

Durée 2h00

Atelier

Accueillir bébé au naturel

Les 1000 premiers jours de vie de bébé sont capitaux pour sa santé future et son développement.

Durant ce temps d'échanges avec les parents et futurs parents, nous verrons ensemble comment accueillir bébé dans un environnement sain pour lui et pour la planète.

La formation se déroule en deux temps. Une première partie théorique pour apprendre à repérer et à éliminer les perturbateurs endocriniens et autres polluants dans votre maison. Ce sera l'occasion d'échanger autour des différentes solutions !

Dans un second temps, une partie pratique pour apprendre à réaliser deux recettes incontournables pour bébé :

- *un Liniment pour nettoyer ses petites fesses*
- *un baume tout doux au calendula*

Durée 1h30

Atelier

Ma maison au naturel

Et si nos grand-mères étaient les pionnières du zéro-déchet ? Retrouvez, durant cet atelier, conseils pratiques et astuces pour récurer de fond en comble votre maison de manière naturelle tout en réduisant vos déchets !

Laissez-vous guider pour comprendre l'importance de la qualité de l'air intérieur et éviter les polluants que nous pouvons trouver dans nos foyers. Vous apprendrez également à vous constituer une droguerie plus respectueuse de l'environnement et de votre santé, tout en diminuant vos déchets.

Réalisons ensemble deux recettes incontournables de l'entretien parmi ces produits :

- *Lessive*
- *Crème à récurer*
- *Pierre d'argile*
- *Poudre lave-vaisselle*
- *Cake vaisselle*
- *Produit WC*

Durée 1h30

- Prix des ateliers consultables sur devis •
- Les ateliers sont déclinables en visio •
- Tous les ateliers se font dans le respect des gestes d'hygiène et de sécurité •

Nature Résiliente répond également à vos envies d'ateliers Sur-Mesure !

Composons ensemble l'évènement Zéro Déchet à votre image !

Atelier

Cosmétique Naturelle

Apprenez à connaître les besoins de votre peau, la composition des cosmétiques naturels et pourquoi les utiliser au quotidien !

Laissez-vous guider dans la réalisation de vos deux cosmétiques naturels au choix selon ces thématiques :

- **Sous la douche** : *gommage, shampoing solide de base, baume hydratant pour le corps.*
- **B.A.BA du Zéro Déchet** : *baume à lèvres, déodorant, liniment.*
- **Instant Cocooning** : *huile de massage, chantilly de Karité, bombe de bain.*
- **Au Poil !** : *huile à barbe, pain de rasage, lotion après rasage.*
- **A la Carte** : *deux recettes au choix parmi toutes celles citées ci-dessus.*

Durée 1h30

Atelier

Maquillage naturel

Découvrez comment réaliser votre propre maquillage. Parce que même au naturel, on a le droit de se faire belle et beau !

Réalisez les gestes d'une routine beauté qui soit plus respectueuse de votre peau, de l'environnement et de votre santé. Trouvez l'huile végétale et l'eau florale qui conviennent à votre type de peau pour avoir un teint resplendissant.

Amusez-vous à réaliser deux préparations parmi ces choix :

- **Démaquillant Bi-phasé**
- **Huile Démaquillante**
- **Ombre à Paupières**
- **Poudre Libre**
- **Blush**

Durée 1h00

Atelier

Mes cheveux au naturel et zéro déchet

Colorations, shampoings secs ou solides, cure de sébum, no poo,... Grâce à cet atelier vous saurez tout ce qu'il y a à savoir pour entretenir et embellir vos cheveux au naturel et en mode zéro déchet.

Vous apprendrez également à débusquer les produits qu'il faut fuir dans la cosmétique conventionnelle ainsi que sélectionner les huiles et autres ingrédients qui sont bons pour vous !

Vous découvrirez comment réaliser un shampoing solide et un masque cheveux adaptés à vos besoins.

Durée 1h30

Nature Résiliente intervient dans votre collectivité et entreprise !

Créez vos animations exclusives et sur-mesure pour animer votre entreprise, fédérer vos collaborateurs et/ou surprendre vos usagers.

Sous forme d'ateliers, de conférences, de stands,..... Nature Résiliente s'adapte à vos objectifs et exigences, les possibilités sont multiples !

Dans votre CE !

Nature Résiliente vous propose également une sélection de produits écoresponsables et zéro-déchet accessibles lors de ventes au sein votre entreprise, via catalogue ou en bons d'achat !

Les Papotes Résilientes

Mes règles en mode zéro déchet : quelles protections choisir ?

Au moins 13 fois par an et en moyenne 520 fois au cours de sa vie, une femme va entrer en période de menstruation. Elle va avoir recours en moyenne à 10 000 protections périodiques, serviettes, protèges slip, tampons...
Les protections périodiques représentent, en 1 an, 45 milliards de déchets sur terre, qui sont peu ou pas valorisés et recyclés. Saviez-vous qu'une serviette hygiènique peut mettre jusqu'à 500 ans à se dégrader ? De plus, les protections périodiques que l'on retrouve dans les grandes surfaces ne sont pas sans risque pour notre santé.

Alors il est grand temps de passer en mode zéro déchet, vous ne trouvez pas ?

Par où commencer, que choisir ? Cup, éponge menstruelle, serviette lavable, culotte de règles, flux instinctif libre ? Quelles sont les protections périodiques les mieux adaptées aux ados ?...

De nos jours, le choix est vaste et on peut se sentir un peu perdue. Nature Résiliente vous propose donc de partager un moment convivial, entres femmes, pour en discuter (possible en visio). Nous aborderons les différentes solutions de protections possibles en zéro déchet, leurs avantages et inconvénients, les matériaux utilisés et bien sûr leurs prix !

La bienveillance se veut le maître mot de ce moment d'échange. Venez donc découvrir le merveilleux monde des protections périodiques zéro déchet ! Les parents peuvent même accompagner leur ado.

Les Papotes Résilientes sont adaptables sur bien d'autres sujets !

Envie d'aborder une thématique particulière avec vos proches, usagers ou collaborateurs, contactez Nature Résiliente.

Durée 1h00

L'atelier des P'tits Résilients

En panne d'idée pour des activités à destination des enfants ? Envie d'un atelier créatif, en lien avec vos valeurs ?

L'atelier des P'tits Résilients comblera vos enfants !
Pendant 1h, ils apprendront à réaliser eux même deux produits parmi : une bombe de bain, un baume à lèvres, un gel douche, une bombe de graines ou encore un tawashi (éponge japonaise).

L'atelier est conçu pour assouvir leur curiosité, leur envie de jouer les petits chimistes et leur créativité.

Durée 1h00 • de 7 à 14 ans

Résilient Game

Le jeu zéro déchet pour les ados !

Au cours d'un jeu dynamique de questions/réponses, les ados, en équipe, auront l'occasion d'en apprendre plus sur l'impact des produits qu'ils utilisent chaque jour sur leur santé et l'environnement.

Ils découvriront ou redécouvriront des alternatives éco-responsables bonnes pour eux et la planète.

Ils passeront également à la pratique et réaliseront deux produits simples et économiques tels que *baume à lèvres, déodorant, shampoing*, qui prendront place dans leur salle de bain.

Les participants repartiront avec leur réalisation et des lots seront distribués aux gagnants du jeu.

Durée 1h00 ou 2h00 • à partir de 15 ans

Nature Résiliente Eco Conso & Co
par Laura Huleux.

06 23 95 06 44
www.natureresiliente.fr
natureresiliente@gmail.com

ne pas jeter sur la voie publique - Nature Résiliente Siren 901596742 Arras - Réalisé par Lwcom .06.82.60.37.59