Eveillez votre curiosité..
le temps d'une pause nature

ATELIERS

Anne Cabrol



Le rythme de la vie professionnelle peut parfois sembler effréné. Les écrans, les réunions, les délais serrés... Il est si facile de se laisser emporter par ce tourbillon quotidien. **Mais n'oublions jamais que la véritable croissance, celle qui nourrit l'âme et l'esprit, trouve sa source dans la simplicité, la beauté et l'harmonie de la nature.**
C'est pourquoi nous vous invitons à faire une pause bien méritée, pour vous déconnecter de l'agitation et redécouvrir la puissance apaisante du végétal et du jardin.

Dans le cadre de notre programme d'ateliers en entreprise, nous vous proposons une expérience unique qui vous permettra de renouer avec la nature tout en développant des compétences essentielles pour votre vie professionnelle.

L'Art de Cultiver l'Épanouissement Professionnel

Nos ateliers sont conçus pour vous offrir une opportunité de vous ressourcer, de stimuler votre créativité, de renforcer la cohésion d'équipe et d'acquérir des compétences pratiques. Que vous soyez un(e) novice ou un(e) passionné(e) de jardinage, nous vous guiderons à travers des séances enrichissantes. Ces moments de pause mettront en lumière l'intérêt du végétal et du monde du vivant sous toutes ses formes.

Découvrez Nos Ateliers

Le Leadership Naturel : Apprenez les leçons de leadership que la nature nous enseigne. La croissance, l'adaptabilité et la résilience prennent une nouvelle dimension dans le jardin.
La Créativité Épanouie : Laissez la nature inspirer votre créativité. Trouvez de nouvelles perspectives et solutions en vous connectant aux cycles de la nature.
L'Équilibre et la Gestion du Stress : Trouvez la paix intérieure en participant à des activités de jardinage méditatif qui vous aident à gérer le stress et à maintenir un équilibre sain entre vie professionnelle et vie personnelle.

Réservez Votre Pause Nature

Rejoignez-nous pour une aventure qui vous laissera des souvenirs durables et des compétences précieuses.
Contact : 06 01 17 81 34 – anne@ateliers-annecabrol.fr

Bienvenue dans notre jardin secret au sein de votre entreprise.

#PauseNature

Sommaire

Invitez le végétal dans vos intérieurs

Composez votre bouquet de fleurs
Les secrets des boutures de plantes d'intérieures
Faire son kokédama
Bouquets de fleurs séchées : idées et techniques de séchage
Découvrez le monde des orchidées
Comment entretenir ses orchidées
Comprendre comment entretenir les plantes d'intérieures
Les différentes techniques pour réaliser un mur végétal
La grande famille des ficus
Faire ses décos de Noël

Bien-être

Petites recettes de plantes officinales
Plantes et huiles essentielles
Le végétal dans vos assiettes

Biodiversité

Les insectes du jardin
Entretenir son jardin sans produit chimique
La couleur et les formes chez les plantes
Petit cours de botanique
Les auxiliaires du jardin
Hotspot de la biodiversité
Comprendre le sol
La gestion de l'eau dans votre jardin
Les curiosités végétales

L'histoire des jardins

L'histoire des jardins
Les graines : la richesse et les trésors d'un patrimoine végétal
Les jardins des simples
Les jardins à la française
Les jardins d'artistes
Les fleurs sacrées
Les agrumes
Les roses

L'usage des plantes

Les arbres : comprendre l'utilité face aux changements climatiques
Palettes végétales de demain
Les plantes tinctoriales
Les plantes médicinales
Les plantes et les épices
Le végétal pour bâtir
Les fleurs et les parfums
Les jardins de senteurs
Les plantes sur un balcon
Le pouvoir du bambou

Le potager

La tomate
Les rotations de culture
La permaculture
Les potagers au carré
Comment faire ses graines



INVITEZ LE VEGETAL DANS VOS INTERIEURS

Composez votre bouquet de fleurs……..45mn
Apprenez les techniques de fleuriste pour composer votre bouquet ou votre composition. Vous repartirez avec votre création.

Les secrets des boutures de plantes d'intérieures……..45mn
Comment faires ses boutures. Comprenez les techniques de bouturage et repartez avec un « extrait » de plante pour la faire grandir et vivre à vos côtés

Faire son kokédama…….....1h
Apprenez l'origine du kokédama et réalisez le vous-même pour verdir votre intérieur.

Bouquets de fleurs séchées ……1h
Idées d'assemblage et de composition. Vous repartirez avec votre création et techniques de séchage pour vos futurs bouquets.

Découvrez le monde des orchidées……..…45mn
La famille des Orchidacées comprend environ 30 000 espèces connues. Venez découvrir ce règne végétal fabuleux et mystérieux.

Comment entretenir ses orchidées……...45mn
Méthode pour soigner et faire refleurir ses orchidées

Comment prendre soin de ses plantes d'intérieures.....45mn
Connaître l'origine des plantes d'intérieures et comprendre comment les garder en bonne santé et en prendre soin.

Les différentes techniques pour réaliser un mur végétal..45mn
Comment faire son mur végétal et avec quelles variétés de plantes?

La grande famille des ficus……...…..30mn
Une diversité incroyable – Voyez le ficus autrement et entrez au cœur du trésor des forêts tropicales

Faire ses décos de Noël……1h
Laissez-vous porter par la magie de Noël et réalisez votre décor de table ou une couronne de noël.



BIEN-ETRE

Petites recettes de plantes officinales……...45mn
Apprenez à découvrir les vertus des plantes qui nous entourent. Décoction, cataplasme, onguent, pommade, tisanes.. Autant de recettes simples à base de plantes médicinales que vous pouvez essayer.

Plantes et huiles essentielles……..30mn
Extraits concentrés de plantes, obtenus à partir de différentes parties des plantes, notamment les feuilles, les fleurs, les racines, les écorces et les graines. Elles sont largement utilisées à des fins médicinales mais aussi en application pour protéger vos plantes.

Les fleurs dans vos assiettes……...30mn
L'intégration de fleurs comestibles dans vos assiettes est une manière créative d'ajouter de la couleur, de la saveur et une touche d'élégance à vos plats.

BIODIVERSITE

Comprendre le sol……..……...45mn
Comprendre le sol est essentiel pour réussir ses plantations, favoriser la croissance des plantes, préserver l'environnement et gérer de manière durable les ressources naturelles.

La gestion de l'eau dans votre jardin……45mn
Comment optimiser vos ressources précieuses en eau et réduire son impact environnemental à travers vos pratiques au jardin.

Les curiosités végétales……..30mn
Les plantes ont développé une gamme incroyable d'adaptations et de caractéristiques uniques pour survivre et prospérer dans des environnements variés à travers le monde. Découvrez la diversité étonnante du règne végétal.



BIODIVERSITE

Les insectes du jardin……...45mn

Apprivoisez de nouveaux hôtes dans vos jardins. Certains d'entre eux sont bénéfiques pour l'écosystème de votre jardin, tandis que d'autres peuvent causer des dommages à vos plantes.

Entretenir son jardin sans produit chimique……45mn

Découvrez une approche respectueuse de l'environnement qui favorise la santé des plantes, de la faune et des personnes.

La couleur et les formes chez les plantes……..…30mn

La couleur et les formes jouent un rôle essentiel dans la biologie et l'écologie des plantes. Ces caractéristiques sont le résultat de processus évolutifs qui ont permis aux plantes de s'adapter à leur environnement et d'interagir avec d'autres organismes, notamment les pollinisateurs, les herbivores et les prédateurs.

Petit cours de botanique……..…45mn

La botanique englobe un large éventail de sujets, de la structure interne des plantes à leur classification, leur écologie, leur physiologie, leur évolution et leurs interactions avec l'environnement. Ces notions de botanique vont aideront à comprendre le monde végétal.

Les auxiliaires du jardin……...45mn

Découvrez comment gérer les parasites et maladies de vos végétaux grâce à des organismes vivants, tels que les insectes, les oiseaux, les microorganismes, qui contribuent de manière positive à l'écosystème de votre jardin en aidant à contrôler les ravageurs, à polliniser les plantes et à maintenir un équilibre naturel.

Hotspot de la biodiversité……..…30mn

Voyagez à travers les régions et les écosystèmes restreint qui abritent une concentration exceptionnellement élevée de biodiversité, notamment de nombreuses espèces végétales et animales endémiques. Ces lieux sont souvent confrontés à des menaces telles que la déforestation, l'urbanisation, la pollution, le changement climatique et la surexploitation des ressources naturelles. Protégeons-les.



L'HISTOIRE DES JARDINS

Les graines : la richesse et les trésors d'un patrimoine végétal….45mn

Découvrez toute la richesse qu'une graine apporte au monde végétal.
A travers elles, nous irons à la rencontre de civilisations et à la découverte d'une diversité incroyable.

Les jardins d'artistes……..……30mn

Du jardin Majorelle à celui de Giverny, ce voyage à travers le regard d'artistes montre combien le jardin est un lieu inspirant et ressourçant.

Les jardins de simples……...……..30mn

Les premiers jardins d'apothicaires font encore parler d'eux. Cultiver des plantes médicinales, aromatiques et parfois culinaires sont plus que jamais d'actualité et permet de retrouver du sens à nos modes de vie.

Les jardins à la française……..30mn

Découvrez une époque révolue pour le végétal mais enrichissante par l'approche historique et originelle des jardins. Nous pouvons aujourd'hui nous en inspirer pour ses formes géométriques, symétriques et architecturales.

Les fleurs sacrées…….30mn

Les fleurs sont depuis toujours dans le quotidien de toutes les civilisations : significations spirituelles, religieuses ou culturelles à travers le monde. Les fleurs sacrées ont souvent un rôle central dans la spiritualité, la religion et les rituels. Elles continuent d'incarner des significations profondes et symboliques pour de nombreuses personnes.

Les agrumes……..45mn

Citrus, mon beau citrus, qui es-tu vraiment? On appelle Citrus, un citron, un pamplemousse, une orange.. Et bien d'autres encore. Qui sont-ils? D'où viennent-ils et comment les cultiver?

Les roses…….45mn

Les roses sont des fleurs appréciées dans le monde entier pour leur élégance, leur parfum enivrant et leur symbolisme riche en émotions. Que ce soit pour exprimer l'amour, la gratitude, l'amitié ou simplement pour ajouter de la beauté à un espace, les roses ont une place spéciale dans la culture et le jardinage depuis des siècles.



L'USAGE DES PLANTES

Les arbres……..…45mn

Comprendre l'utilité face aux changements climatiques. Les arbres sont une composante vitale de la biosphère terrestre, essentiels à la vie et à l'équilibre de l'environnement. Ils fournissent de la nourriture, de l'oxygène, de l'ombre et de la beauté, et leur préservation est cruciale pour l'avenir de notre planète.

Palettes végétales de demain…….45mn

La bonne plante au bon endroit. Les bonnes palettes végétales sont une réponse à l'adaptation aux changements climatiques. Elles permettent de combiner jardins plus sains et plus durables, tout en promouvant la beauté et la biodiversité.

Les plantes tinctoriales……45mn

Les plantes tinctoriales sont des plantes qui sont cultivées ou récoltées pour leurs pigments naturels, qui peuvent être extraits et utilisés pour teindre des tissus, des fibres, des matériaux et même des aliments. L'art de la teinture avec des plantes remonte à des milliers d'années et a joué un rôle important dans l'histoire de l'humanité, en fournissant des couleurs vives pour la confection de vêtements, la création d'art et la décoration.

Les plantes médicinales……..45mn

Les plantes médicinales sont des plantes qui sont utilisées à des fins médicinales en raison de leurs propriétés curatives et thérapeutiques. L'utilisation de plantes médicinales pour traiter divers maux et affections remonte à des milliers d'années et est présente dans de nombreuses cultures à travers le monde.

Les plantes et les épices……45mn

Les plantes et les épices sont des ingrédients essentiels en cuisine et dans de nombreuses traditions culinaires à travers le monde. Elles ajoutent de la saveur, de la couleur et de la complexité aux plats. Elles ont également des usages médicinaux, aromatiques et culturels.



L'USAGE DES PLANTES

Le végétal pour bâtir……30mn

L'utilisation de matériaux de construction à base de végétaux offre des avantages environnementaux en réduisant la dépendance aux matériaux de construction traditionnels à base de ressources non renouvelables, comme le ciment et l'acier. De plus, ces matériaux peuvent contribuer à une meilleure isolation thermique et acoustique, à une empreinte carbone réduite et à une meilleure régulation de l'humidité dans les bâtiments. Ils sont souvent utilisés dans la construction écologique et durable pour promouvoir une approche plus respectueuse de l'environnement dans le secteur de la construction.

Les fleurs et les parfums……..45mn

Les fleurs ont joué un rôle essentiel dans l'art de la parfumerie, ajoutant une dimension sensorielle et émotionnelle à notre expérience quotidienne. Quelles parties de la plante sont utilisées ? Quelles familles de parfums floraux? Découvrez cet univers passionnant.

Les jardins de senteurs……45mn

Principalement conçus pour stimuler le sens de l'odorat en mettant en valeur une variété de plantes, de fleurs et d'arbustes parfumés, les jardins de senteurs favorisent la détente, la contemplation et la connexion avec la nature à travers les parfums. Promenade olfactive à travers le végétal.

Les plantes sur un balcon……...45mn

Les plantes sur un balcon peuvent apporter de la verdure, de la beauté et même des récoltes comestibles. En choisissant les bonnes plantes, en leur fournissant les soins nécessaires et en créant un espace agréable, vous profiterez pleinement de votre balcon comme jardin personnel en plein air.

Le pouvoir du bambou……45mn

Le pouvoir du bambou réside dans sa polyvalence, sa beauté naturelle et sa signification symbolique profonde. Que ce soit dans l'art, la culture, la construction ou la philosophie, le bambou occupe une place spéciale et précieuse dans de nombreuses sociétés à travers le monde.



POTAGER

La tomate……...45mn

La tomate est l'un des légumes les plus populaires et polyvalents au monde. Bien que botaniquement une baie, elle est largement consommée comme un légume. Découvrez la tomate sous toutes ses formes, son origine, comment la cultiver, comment la conserver? Tous les secrets de la tomate vous seront dévoilés.

Les rotations de culture……...45mn

Une pratique indispensable au potager qui implique le changement périodique des cultures cultivées sur une parcelle de terre au fil du temps. A travers cet atelier, nous évoquerons les techniques utilisées et expliquerons pourquoi les appliquer.

La permaculture……45mn

La permaculture est une philosophie qui repose sur des principes éthiques et des méthodes de conception visant à maximiser les bénéfices pour la planète, la société et l'individu. Elle englobe en réalité un large éventail d'applications, de la conception de jardins à la gestion des ressources naturelles que vous pourrez reproduire dans votre jardin.

Les potagers au carré……...45mn

Le potager au carré est une méthode de jardinage adaptée aux petits espaces, aux débutants en jardinage et à ceux qui cherchent à maximiser la production de légumes tout en minimisant les efforts et les ressources nécessaires. Elle encourage également une approche créative et esthétique du jardinage en organisant les plantes de manière géométrique et ordonnée.

Comment faire ses graines……45mn

Faire ses graines est une forme d'engagement. C'est également un moyen de préserver et de partager des variétés de plantes uniques et adaptées à votre région. C'est aussi une expérience gratifiante et durable. Apprenez comment récolter, sécher, conserver ses trésors inestimables.



ATELIERS *Anne Cabrol*

Cultivons la beauté à chaque coin de terre

+33 6 01 17 81 34 - anne@ateliers-annecabrol.fr

@ateliers_anne_cabrol

