



Les Ateliers

2019

FEVRIER

Samedi 1 février 11h-12h

N'ayez plus peur du gras, savoir choisir entre les différents acides gras

Adultes - 15€

Diététique

Lundi 3 février 11h30 - 13h30

Pause midi : la demi heure sophro

Adultes - 8€

Sophrologie

Vendredi 7 février 18h30 - 19h30

Fabrication de stick à lèvres

A partir de 11 ans - 20€

Cosmétique

Samedi 8 février 14h - 15h30

Atelier huiles essentielles

A partir de 12 ans - 20€

Naturopathie

DES ATELIERS POUR:

- gagner en autonomie,
- apprendre à transformer et recycler,
- découvrir de nouveaux concepts,
- prendre soin de vous et des autres,
- tisser du lien dans la convivialité.





Les Ateliers

2020

FEVRIER

Samedi 8 février 10h - 12h
Coudre ses lingettes lavables
A partir de 10 ans - 25€

Lundi 10 février 14h30-16h
Gestion de notre stress
Adultes - 35€

Mercredi 12 février 19h-21h
Fabriquer ses bee's wraps
Adultes - 20€

Samedi 15 février 10h30-12h
Aider son enfant à mieux dormir
Adultes - 35€

Samedi 15 février 14h30-16h30
Coudre un tote bag réversible
A partir de 10 ans - 25€

Mardi 18 février 15h-16h30
Réaliser un goûter des 5 sens
Enfant et parent - 35€/pers - 40€/duo

Mercredi 19 février 10h30-11h30
Massage parent / enfant : Et si on apprenait à masser ?
Enfant 6/11 ans et parent - 25€

Jeudi 20 février 20h-21h30
Atelier Fleurs de Bach
A partir de 10 ans - 25€

Couture

Sophro -
Reflexo

Couture

Naturo -
Sophro

Couture

Sophro -
Diététique

Massage

Naturopathie



Les Ateliers

2020

FEVRIER

Vendredi 21 février 10h-12h
Sophro et sexocorporel
Adultes - 20€

Samedi 22 février 10h-12h
Coudre ses lingettes lavables
Adultes - 25€

Mardi 25 février 19h-20h30
Atelier auto massage du ventre, le Chi Nei Tsang
Adultes - 25€

Mercredi 26 février 15h-16h15
Fabriquer son marque page en cuir
A partir de 8 ans - 25€

Samedi 29 février 10h-13h
Petits rituels de beauté au naturel
Adultes - 65€

Sophrologie

Couture

Massage

Création
cuir

Cosmétique
Beauté

Pour vous inscrire :
Directement en boutique au 2, rue de Charost - Ancenis

du mardi au samedi de 10h à 13h et de 14h30 à 19h
au 02 44 03 62 15

ateliers@cultivonslescailloux.org

ou sur notre site internet :
cultivonslescailloux.org

cultivons
les
Cailloux
Un collectif local et responsable.



Les Ateliers

2020

MARS

Lundi 2 Mars 11h30 - 13h30

Pause midi : la demi heure sophro

Adultes - 8€

Sophrologie

Mercredi 4 Mars 10h - 11h30

Prendre soin des petits

Adultes - 35€

Cosmétique

Vendredi 6 Mars 19h - 21h

Apprivoisez votre machine à coudre

A partir de 10 ans - 25€

Couture

Samedi 7 Mars 10h30 - 12h

Bien démarrer sa journée

Adulte et enfant - 35€/pers - 40€/duo

Naturo -
Diététique

Samedi 7 Mars 14h30 - 16h30

Fabriquer ses bee's wraps

Adulte et enfant - 20€

Création
zéro déchet

Vendredi 13 Mars 18h30 - 20h

Fabriquer ses produits ménagers

Adulte - 25€

Création
zéro déchet

Samedi 14 Mars 10h30 - 12h30

La détente par les pieds en duo

Ado / adulte - 25€

Réflexologie

Samedi 14 Mars 14h30 - 17h30

Fabriquer ses protèges slip lavables

Adulte - 35€

Couture



Les Ateliers

2020

MARS

Lundi 2 Mars 11h30 - 13h30

Pause midi : la demi heure sophro

Adultes - 8€

Sophrologie

Mercredi 4 Mars 10h - 11h30

Prendre soin des petits

Adultes - 35€

Cosmétique

Vendredi 6 Mars 19h - 21h

Apprivoisez votre machine à coudre

A partir de 10 ans - 25€

Couture

Samedi 7 Mars 10h30 - 12h

Bien démarrer sa journée

Adulte et enfant - 35€/pers - 40€/duo

Naturo -
Diététique

Samedi 7 Mars 14h30 - 16h30

Fabriquer ses bee's wraps

Adulte et enfant - 20€

Création
zéro déchet

Vendredi 13 Mars 18h30 - 20h

Fabriquer ses produits ménagers

Adulte - 25€

Création
zéro déchet

Samedi 14 Mars 10h30 - 12h30

La détente par les pieds en duo

Ado / adulte - 25€

Réflexologie

Samedi 14 Mars 14h30 - 17h30

Fabriquer ses protèges slip lavables

Adulte - 35€

Couture



Lundi 16 Mars 14h - 15h
Comment et pourquoi limiter le blé moderne?
Adultes - 15€

Mardi 17 Mars 14h - 15h
Coudre ses lingettes lavables
A partir de 10 ans - 25€

Mercredi 18 Mars 14h30 - 15h45
Réaliser sa bague en cuir
A partir de 14 ans - 25€

Jeudi 19 Mars 20h - 21h30
Pour un meilleur sommeil
Adultes - 35€

Samedi 21 Mars 14h - 15h30
Atelier Fleurs de Bach
A partir de 10 ans - 25€

Mercredi 25 Mars 14h30 - 15h45
Fabriquer son marque page en cuir
A partir de 10 ans - 25€

Samedi 28 Mars 9h30 - 12h30
Fabriquer ses protèges slip lavables
Adulte - 35€

Samedi 28 Mars 14h30 - 16h
Coudre une guirlande en papier
A partir de 10 ans - 15€

Diététique

Couture

Création
cuir

Naturo -
Sophro

Naturopathie

Création
cuir

Couture

Couture

Lundi 16 Mars 14h - 15h
Comment et pourquoi limiter le blé moderne?
Adultes - 15€

Mardi 17 Mars 14h - 15h
Coudre ses lingettes lavables
A partir de 10 ans - 25€

Mercredi 18 Mars 14h30 - 15h45
Réaliser sa bague en cuir
A partir de 14 ans - 25€

Jeudi 19 Mars 20h - 21h30
Pour un meilleur sommeil
Adultes - 35€

Samedi 21 Mars 14h - 15h30
Atelier Fleurs de Bach
A partir de 10 ans - 25€

Mercredi 25 Mars 14h30 - 15h45
Fabriquer son marque page en cuir
A partir de 10 ans - 25€

Samedi 28 Mars 9h30 - 12h30
Fabriquer ses protèges slip lavables
Adulte - 35€

Samedi 28 Mars 14h30 - 16h
Coudre une guirlande en papier
A partir de 10 ans - 15€

Diététique

Couture

Création
cuir

Naturo -
Sophro

Naturopathie

Création
cuir

Couture

Couture