



LES ATELIERS

Édition 2023/2024

COUTURE
DECO BOIS
LUMINAIRE
PEINTURE
COSMETIQUE
POTERIE
MAROQUINERIE
DECO MURALE

PARENTALITÉ
SHIATSU-DO IN
NATUROPATHIE
REFLEXOLOGIE

cultivons
les
Cailloux

Ces ateliers proposés par les
artisans et praticiennes
sont des outils pour :

Gagner en autonomie,
dans nos quotidiens toujours plus stimulés
par la consommation

Apprendre à transformer, à recycler,
et à limiter nos impacts sur l'environnement

Découvrir de nouveaux concepts
et enrichir nos horizons

Prendre soin de soi et des autres,
parce que ça fait du bien !

Tisser du lien dans la convivialité...
thé ou café ?

Vous souhaitez en faire profiter votre structure,
votre association, ou votre entreprise ?

Contactez nous, certains de nos ateliers
sont accessible aux groupes
et transposables dans un autre lieu !

Apprivoiser votre machine à coudre



Pendant la séance, apprenez à vous servir de votre machine à coudre qui dormait au fond d'un placard. Gagnez en autonomie et comprenez comment elle fonctionne.

Vous repartirez avec un petit guide pratique, un accessoire que vous aurez cousu tout seul ainsi qu'un petit lot de tissus pour recoudre rapidement chez vous !

PUBLIC
dès 8 ans

NIVEAU
débutant

DURÉE
1h 30min

MATÉRIEL À EMPORTER
tissu

NOMBRE DE PARTICIPANTS
2 personnes minimum
4 personnes maximum

PRIX
30 € par personne



PAR
Emilie Lecomte
MIMI CERISE



COUUTURE

Couture libre



Vous avez appris à coudre mais vous souhaitez être accompagnés dans vos projets ? c'est possible !

Venez avec votre machine et votre projet. Nous réaliserons ensemble un accessoire en tissu unique.

Il est aussi possible de venir apprendre à faire un ourlet de pantalon par exemple.

PUBLIC
dès 8 ans

NIVEAU
débutant

DURÉE
2h

NOMBRE DE PARTICIPANTS

2 personnes minimum

4 personnes maximum

PRIX

35 € par personne
matériel non compris

42 € par personne
matériel compris
(selon projet)



PAR

Emilie Lecomte

MIMI CERISE



COUTURE

Créer vos patrons sur-mesure



formations
et ateliers

Je vous propose une formation sur
le patronnage

- . pour réaliser des patrons à vos mesures,
- . pour concevoir des vêtements qui vous correspondent.

Chaque module comportent
des cours de couture avec la
confection d'un vêtement.

PUBLIC
dès 14 ans

NIVEAU
du débutant
au professionnel

DURÉE
12h

NOMBRE DE PARTICIPANTS
2 personnes minimum
6 personnes maximum

OÙ
Cultivons les Cailloux
ou Saint Florent le Viel

QUAND
jeudi, vendredi
et samedi matin

PRIX
112 € par personne
matériel non compris

PAR
Véronique Vaux
ARTmonie Couture



COUTURE

Autour de la déco bois



Vous avez une idée déco/réemploi ?
L'atelier libre est fait pour vous !

Venez avec votre propre idée ou
inspirez-vous de mes créations.

Durant cet atelier, vous apprendrez à :

- créer un gabarit
- scier avec une scie à chantourner
- visser, coller, percer
- peindre, lasurer, patiner, vernir
- assembler les différents matériaux

Fourniture : bois/réemploi et peinture
compris.

Prévoyez une tenue pour vous
protéger de la peinture, poussière.

PUBLIC
dès 14 ans

NIVEAU
débutant

DURÉE
2h

NOMBRE DE PARTICIPANTS

1 personne minimum
3 personnes maximum

où

Dans mon atelier
de Trans/Erdre

PRIX

55 € par personne

Contactez-moi pour
échanger sur votre projet.



PAR

Juliette Dutheil

JULIETTE D.



DECO BOIS

Autour du luminaire



PUBLIC
dès 14 ans

NIVEAU
débutant

DURÉE
Option 1 => 2h
Option 2 => 1h30
Option 3 => 3h30

NOMBRE DE PARTICIPANTS
1 personne minimum
3 personnes maximum

OÙ
Dans mon atelier
de Trans/Erdre

PRIX À PARTIR DE
Option 1 => 85 €
Option 2 => 48 €
Option 3 => 125 €

Contactez-moi pour
échanger sur votre projet.

Vous possédez un luminaire* mais son style ou sa couleur ne correspond plus à votre déco ? Relooquez-le !

Trois possibilités:

- Option 1 - Réalisation d'un abat-jour
- Option 2 - Relooking du pied de lampe
- Option 3 - Relooking complet
(abat-jour / pied)

Au cours de votre atelier vous apprendrez à :

- créer un un abat-jour
- découper et assembler les différents matériaux
- peindre

Fourniture : polyphane, carcasse abat-jour et peinture.

*Luminaire à poser, type lampe de chevet.
Diamètre de l'abat-jour jusqu'à 30 cm. Pour
un luminaire plus grand, contactez-moi.



PAR
Juliette Dutheil
JULIETTE D.



LUMINAIRE

Peinture vivante



Atelier de peinture par le geste spontané.

Vous êtes accompagnés et soutenus
dans votre propre liberté créatrice.

Cet espace d'expression authentique
par la peinture ne demande aucun
prérequis.

La continuité des séances d'une
semaine à la suivante permet un
approfondissement du lâcher-prise,
de la confiance en soi et dans le
groupe, facilitant ainsi une expression
personnelle et vivante !

Stages pluridisciplinaires et ateliers
ponctuels, contactez-moi.

Diplômée du Jeu de Peindre à l'RSE -
Institut de Recherche en Sémiologie
de l'Expression auprès d'Arno Stern,
en 2016.



PUBLIC
de 6 à 106 ans

DURÉE
1h30

DATE
Tous les lundis
de 10h30 à 12h00
Tous les mercredis
de 15h30 à 17h00
hors vacances scolaires
et jours fériés

NOMBRE DE PARTICIPANTS
6 à 12 personnes maxi

où
Cultivons les Cailloux

PRIX
Inscription à l'année : 432 €
-10% par membre de la famille

Matériel fourni
Facilité de paiement

PAR
Louise Joffre



PEINTURE

Formulation d'un Shampoing Solide



Formulez votre shampoing solide.
Un shampoing zéro déchet qui
respecte vos cheveux et votre cuir
chevelu !

PUBLIC
dès 10 ans

DURÉE
1h

NOMBRE DE PARTICIPANTS
4 personnes minimum
8 personnes maximum

OÙ
Cultivons les Cailloux

PRIX
25€

PAR
Maude Gentit
Pauline Beloeil
Si les Plantes...



COSMÉTIQUE

Formulation de stick à lèvres



Fabriquez 4 sticks à lèvres à
base de cires, huiles et beurres
végétaux. Parfums fruités au
choix !

PUBLIC
dès 10 ans

DURÉE
1h

NOMBRE DE PARTICIPANTS
4 personnes minimum
8 personnes maximum

où
Cultivons les Cailloux

PRIX
20€

PAR
Maude Gentit
Pauline Beloeil
Si les Plantes...



COSMÉTIQUE

Formulation de soins du Visage



Formulez un démaquillant et une
crème de jour et découvrez les
propriétés des huiles et beurres
végétaux ainsi que des hydrolats
et huiles essentielles.

PUBLIC
dès 14 ans

NIVEAU
Débutant & Expérimenté

DURÉE
2h

NOMBRE DE PARTICIPANTS
3 personnes minimum
6 personnes maximum

où
Cultivons les Cailloux

PRIX
45 €

PAR
Maude Gentit
Pauline Beloeil
Si les Plantes...



COSMÉTIQUE

Les mains dans la terre, révélons notre nature !



Le tournage est un moment de partage, de détente et de sensations fortes. Je me ferai un plaisir de vous expliquer toutes les étapes de fabrication et de vous faire découvrir mon univers de travail. Vous repartirez avec vos plus belles créations.

Venez vous familiariser avec le tour, le stage est l'occasion, de manière individuelle, de créer quelques pièces utilitaires décoratives (ex : petits pots à plantes grasses, porte savon, ...). Je fournis à chaque participant le matériel, la matière première (locale : terre jaune du Fuilet) et un espace personnel pour son travail. Chacun apporte son déjeuner que l'on prend sur place. La durée du stage ne permet pas le séchage des pièces. Elles seront cuites en dehors des périodes de stages et restituées à la boutique de Cultivons les Cailloux.

PUBLIC
dès 13 ans

NIVEAU
débutant et confirmé

DURÉE
7h

DATES
10 - 11 - 17 - 18 - 19 - 24 - 25
Juillet

NOMBRE DE PARTICIPANTS
1 à 4 personnes

OÙ
A mon atelier
235 rue Jean Dorat - Liré

PRIX
92 €



PAR

Sophie Bigeard
La Fantaisie de Jeanne



POTERIE

CEINTURE EN CUIR



Le temps d'un moment convivial, anniversaire, EVJF, moment mère-fille..., seule ou entre ami.es, venez découvrir l'univers du cuir en réalisant votre ceinture en cuir que vous pourrez personnaliser.

PUBLIC
dès 14 ans

DURÉE
1h30

NOMBRE DE PARTICIPANTS
2 personnes minimum
6 personnes maximum

où
Cultivons les Cailloux ou
à mon atelier de Mésanger

PRIX
64 €

PAR
Vanessa Lecoq
MIL



MAROQUINERIE

PETITE MAROQUINERIE



Venez découvrir l'univers du cuir et partager un moment de convivialité seule ou entre amies (anniversaire, EVJF, moment mère-fille ...) Laissez parler votre imagination en réalisant un accessoire de petite maroquinerie, cousu main, entièrement personnalisé, avec des cuirs issus des stocks dormant de la maroquinerie.

PUBLIC
dès 14 ans

DURÉE
2h

NOMBRE DE PARTICIPANTS
2 personnes minimum
4 personnes maximum

où
Cultivons les Cailloux ou
à mon atelier de Mésanger

PRIX
64 €



PAR
Vanessa Lecoq
MIL



MAROQUINERIE

CRÉER SON SAC À MAIN EN CUIR



PUBLIC
dès 14 ans

DURÉE
4h30

NOMBRE DE PARTICIPANTS
1 personne minimum
3 personnes maximum

où
Cultivons les Cailloux ou
à mon atelier de Mésanger

PRIX
128 €



A l'occasion d'un anniversaire, d'EVJF ou tout simplement d'un moment mère-fille ou entre copines ... Venez vous retrouver et réaliser un sac à main cousu main, qui vous ressemblera, en choisissant parmi une large sélection de personnalisations et de cuirs, issus des stocks dormants de la maroquinerie.

PAR
Vanessa Lecoq
MIL



MAROQUINERIE

Peintures naturelles

NIVEAU
débutant

DURÉE
3h

NOMBRE DE PARTICIPANTS
à partir de 3 personnes

OÙ
Cultivons les Cailloux ou
à mon atelier d'Oudon

PRIX
à partir de 49 €



Au travers de différents ateliers, découvrez et apprenez à fabriquer vos peintures à partir de matières 100% naturelles, écologiques et non toxiques : chaux, caséine, colle de peau de lapin, cire d'abeille.

Amusez-vous à créer vos propres couleurs avec des pigments naturels (terres, ocres et oxydes).

PAR
Céline Eygreteau
GRAINE DE LIN



COULEURS & MATIÈRES

Peinture & enduits à la chaux



Utilisé depuis l'Antiquité, découvrez ce merveilleux matériaux qu'est la chaux et apprenez à fabriquer vos enduits décoratifs et badigeons. Vous apprendrez aussi à utiliser les pigments pour créer de magnifiques couleurs.

NIVEAU
débutant

DURÉE
6h

NOMBRE DE PARTICIPANTS
à partir de 2 personnes

où
à mon atelier d'Oudon

PRIX
à partir de 115 €



PAR

Céline Eygreteau
GRAINE DE LIN



COULEURS & MATIÈRES

métallisation à froid



Envie de relooker un meuble, d'apporter un style industriel à votre intérieur, l'atelier métallisation à froid est fait pour vous. Vous repartirez avec un objet que vous aurez métallisé avec le métal de votre choix.

NIVEAU
débutant

DURÉE
3h

NOMBRE DE PARTICIPANTS
à partir de 3 personnes

où
Cultivons les Cailloux ou
à mon atelier d'Oudon

PRIX
70 €



PAR

Céline Eygreteau

GRAINE DE LIN



COULEURS & MATIÈRES

COUTURE

Emilie Lecomte - MIMI CERISE

Création d'accessoires textile

06 84 37 06 72

emilie@mimicerise.fr - www.mimicerise.fr

COUTURE

Véronique Vaux - ARTmonie COUTURE

Ateliers concevoir des patrons sur-mesure

06 43 80 57 41

veronique@artmonie-couture.fr - www.artmonie-couture.fr

POTERIE

Sophie Bigeard - LA FANTAISIE DE JEANNE

Potière

06 84 16 91 14

sophiejeannebigard.art@orange.fr

LUMINAIRE ET DÉCO

Juliette Dutheil - Juliette.D

Création luminaires & objets de déco

06 88 89 20 29

juliette.dutheil@chantourne.fr - www.juliettedutheil.fr

COULEURS & MATIÈRES

Céline Eygreteau - GRAINE DE LIN

Peintures et enduits naturels

07 76 19 36 20

contact@graine-de-lin.fr - www.graine-de-lin.fr

MAROQUINERIE

Vanessa Lecoq - MIL

Création maroquinerie

06 67 89 55 12

madeinlecoq@gmail.com - www.mil-madeinlecoq.com

COSMÉTIQUES

Maude Gentit - SI LES PLANTES...

Atelier Cosmétiques Naturels

06 73 53 00 18

maude.gentit@silesplantes.fr - www.silesplantes.fr

PEINTURE VIVANTE

Louise Joffre

Atelier Peinture Vivante

07 58 19 13 57

louisjoffre@outlook.fr - www.louisjoffre.fr

Massage bébé



En collectif ou en individuel,
apprenez à masser votre bébé
selon la technique indienne
Shantala.

Grâce à ces pressions douces et
adaptées, apprenez à votre bébé
à appréhender le monde dans
la confiance et le bien-être, et
partagez un moment privilégié
avec lui.

PUBLIC
dès 1 mois

DURÉE
1 h

NOMBRE DE PARTICIPANTS

2 personnes minimum
3 personnes maximum

où

Cultivons les Cailloux
ou Cabinet extérieur

PRIX

25€ en collectif
55€ en individuel

Carte cadeau possible
pour les ateliers individuels

PAR

Hermine ROLLO
Au Coeur de l'Equilibre



PARENTALITÉ

Portage physio bébé



PUBLIC
dès la naissance

DURÉE
1 h

NOMBRE DE PARTICIPANTS
2 personnes minimum
3 personnes maximum

où
Cultivons les Cailloux
ou Cabinet extérieur

PRIX
25€ en collectif
55€ en individuel

Carte cadeau possible
pour les ateliers individuels



Grâce à des techniques de portage en écharpe, apprenez à porter votre bébé de manière adaptée à ses développements physiologique et psycho-affectif afin de l'accompagner vers la confiance et le bien-être.

PAR
Hermine ROLLO
Au Coeur de l'Equilibre



PARENTALITÉ

Yoga bébé



PUBLIC
dès la naissance

DURÉE
1h

NOMBRE DE PARTICIPANTS
2 personnes minimum
3 personnes maximum

où
Cultivons les Cailloux
ou Cabinet extérieur

PRIX
25€ en collectif
55€ en individuel

Carte cadeau possible
pour les ateliers individuels



Grâce à des mouvements doux et adaptés, apprenez à votre bébé à appréhender le monde dans la confiance et le bien-être, et partagez un moment privilégié avec lui.

PAR
Hermine ROLLO
Au Coeur de l'Equilibre



PARENTALITÉ

Shiatsu - Do In



Le Do In, ou auto-shiatsu, est un terme Japonais pour désigner un ensemble de travail corporel physique et mental, alliant postures, mouvements, pressions, étirements, respiration et relaxation. Les exercices de Do In visent à stimuler les grandes fonctions du corps : la respiration, la circulation, la digestion, le système nerveux et donne du tonus et de la joie.

Il est une technique non traumatisante où chacun travaille selon son senti, ses possibilités et sans forcer. Le Do In est accessible à tous, quelque soit sa souplesse et son état physique.

On pourra terminer l'atelier par un temps à deux et je vous montrerai des gestes de shiatsu délicieux à donner comme à recevoir.

Se pratique en tenue confortable, chaussettes ou pieds nus. Chacun apporte son tapis de yoga, une serviette ou un paréo et une couverture si frileux.

PUBLIC
dès 6 ans

NIVEAU
débutant

DURÉE
2h

NOMBRE DE PARTICIPANTS
2 personnes minimum
6 personnes maximum

OÙ
Cultivons les Cailloux

PRIX
25 € en groupe
60 € en individuel

Contactez-moi pour
échanger sur votre projet.



PAR
Leo Favreau
LE JARDIN INTÉRIEUR



BIEN-ETRE

Gestion du stress et naturopathie



Comprendre son stress pour qu'il devienne un allier.

Réguler son stress au naturel, pour être capable de s'adapter au quotidien .

Retrouver un sommeil de qualité et dormir dans les bras de morphée par différents outils naturo».

PUBLIC
dès 16 ans

DURÉE
1h30

NOMBRE DE PARTICIPANTS
4 personnes minimum
10 personnes maximum

où
130 rue du Château
44150 Ancenis

PRIX
25 €



PAR
Solène Sourice
Naturopathe



NATUROPATHIE

Alimentation et naturopathie



PUBLIC
dès 16 ans

DURÉE
1h30

NOMBRE DE PARTICIPANTS
4 personnes minimum
10 personnes maximum

où
130 rue du Château
44150 Ancenis

PRIX
25 €

Un atelier sur l'alimentation pour
Mieux s'y retrouver au quotidien .

Quand ? Pourquoi ? Comment ?
Pas toujours facile avec tout ce
que l'on entend !

Céréales, légumes, graisses,
produits laitier... On fait quoi ?

Avec cet atelier je vous guiderai
afin de mieux comprendre
comment bien s'alimenter au
quotidien et sans frustration .



PAR
Solène Sourice
Naturopathe



NATUROPATHIE

Aromathérapie

Les huiles
essentielles dans
notre quotidien



Le temps de cet atelier découvrez les huiles essentielles, leurs bienfaits et leurs modes d'utilisation.

Apprenez les bases de l'aromathérapie autour de 30 huiles essentielles en découvrant leurs propriétés thérapeutiques.

Vous repartirez avec une synergie d'huiles essentielles pour prolonger l'expérience de l'aromathérapie chez vous.

PUBLIC
dès 16 ans

DURÉE
1h30

NOMBRE DE PARTICIPANTS
4 personnes minimum
10 personnes maximum

où
130 rue du Château
44150 Ancenis

PRIX
25 €



PAR
Solène Sourice
Naturopathe



NATUROPATHIE

La réflexo et les petits maux



PUBLIC
ados et adultes

DURÉE
1h

NOMBRE DE PARTICIPANTS
2 personnes minimum
6 personnes maximum

où
Cultivons les Cailloux

PRIX
25 €



Des astuces pour mieux-vivre au naturel !

Après avoir abordé le fonctionnement de la réflexologie et ses bienfaits, vous apprendrez un enchaînement d'auto-stimulations sur le visage, les oreilles et les mains pour vous permettre de vous détendre au quotidien (aide aux troubles fonctionnels du sommeil, des douleurs, digestifs, etc...).

PAR
Angélique Huet



REFLEXOLOGIE

La détente par les pieds en duo



Pour un moment de détente à 2
(conjoint(s), ami(e)s, parents/ados)

Découvrez les bienfaits de
la réflexologie plantaire et
apprenez les gestes simples,
doux et relaxant sur les pieds
de votre binôme. Vous pourrez
reproduire ces techniques douces
de stimulations à la maison, pour
vous détendre autrement !

Remise d'un mémo en fin de
séance.

PUBLIC
ados et adultes

DURÉE
1h

NOMBRE DE PARTICIPANTS
1 à 2 binômes

MATÉRIEL À EMPORTER
une serviette par personne

où
Cultivons les Cailloux

PRIX
25 €/pers



PAR
Angélique Huet



REFLEXOLOGIE

La détente par les mains en duo



Pour un moment de détente à 2 (conjoint(s), ami(e)s, parents/ados), je vous propose de découvrir les bienfaits de la réflexologie palmaire et d'apprendre des gestes simples, doux et relaxant, sur les mains de votre binôme. Vous pourrez reproduire ces techniques douces de stimulations à la maison, pour vous détendre autrement !
Remise d'un mémo en fin de séance.

PUBLIC
ados et adultes

DURÉE
1h

NOMBRE DE PARTICIPANTS
1 à 2 binômes

MATÉRIEL À EMPORTER
une serviette par personne

où
Cultivons les Cailloux

PRIX
25 €/pers



PAR
Angélique Huet



REFLEXOLOGIE

Les animateurs
des ateliers

LES PRATICIENNES

RÉFLEXOLOGIE COMBINÉE

Angélique Huet - CHACUN SON RÉFLEXE

06 67 63 83 69

contact@chacunsonreflexe.fr - www.chacunsonreflexe.fr

NATUROPATHE IRIDOLOGUE

Solenne Sourice

06 26 52 08 72

solenn.sourice@gmail.com

www.solennsourice-naturopathe.com

RÉFLEXOLOGIE INTÉGRATIVE

Hermine Rollo - AU CŒUR DE L'ÉQUILIBRE

Accompagnatrice à la parentalité

06 83 53 13 30

rollohermine@gmail.com - www.mareflexologie.fr

SHIATSU DO IN

Leo Favreau - LE JARDIN INTÉRIEUR

06 12 90 56 40

shiatsu@leofavreau.com



Un collectif local pour une consommation réfléchie
02 72 52 60 90 • contact@cultivonslescailloux.org • 119 rue des Douves 44150 Ancenis

Pour vous inscrire

Inscription et règlement sur notre site internet :
cultivonslescailloux.org

Ou directement en boutique
**au 119, rue des Douves
44150 ANCENIS ST GERON**

du mardi au jeudi de 10h à 13h et de 14h30 à 19h
du vendredi au samedi de 10h à 19h

au 02 72 52 60 90

contact@cultivonslescailloux.org