



# LES ATELIERS 2026

Avec Audrey

## CHUCHOTEMENTS DE FLEURS



Créations naturelles, infusions et savoirs anciens, pour renouer avec votre énergie intérieure. Des ateliers adaptés à tous les niveaux, adultes et enfants, au rythme des saisons et des émotions.

### ATELIER DE CREATION DE TISANES



#### Créer sa tisane comme on compose un soin... ou un poème

Dans cet atelier immersif, prenez le temps de ressentir, goûter et écouter les plantes. Apprenez à les associer en harmonie, selon leurs bienfaits, leurs énergies, et vos besoins du moment.

#### Au programme :

- **Exploration sensorielle** des plantes : senteurs, textures, saveurs
- **Introduction à l'herboristerie** : apprenez les bases de l'herboristerie et les conseils de préparation
- **Créations de votre ou vos tisanes maison**

🕒 Heure : 14h30 (durée environ 1h30)

📍 Lieu : Eecke

💰 Tarif : **20€ et 15€/enfants**. (tarif groupe : 15€/pers, mini 4 personnes). Tout le matériel est fourni

**Dates : 24 janvier, 21 mars, 26 septembre et 21 novembre.**



### ATELIER CREATION DE SUCETTES A INFUSER **Nouveauté 2026 !**



#### Envie de mêler bien-être et créativité ?

Découvrez une expérience unique où je vous invite à plonger dans l'univers de la création et de la magie des plantes. Offrez-vous un moment de plaisir, tout en restant sain, dégustez et repartez avec vos propres créations à la maison !

#### Une invention exclusive signée Chuchotements de Fleurs !

#### Au programme :

- Apprendre à sélectionner et associer les plantes idéales pour vos tisanes
- Créer vos sucettes à infuser selon vos envies et votre imagination
- Profiter d'un moment de détente et de plaisir assuré

🕒 Heure : 14h30 (durée environ 1h30)

📍 Lieu : Eecke

💰 Tarif : **20€ et 15€/enfants**. (tarif groupe : 15€/pers, mini 4 personnes). Tout le matériel est fourni

**Date : 28 février - Non adapté aux enfants qui n'arrivent pas à manipuler minutieusement.**

## ATELIER HISTORIQUE – SOIN PENDANT LES GUERRES MONDIALES **Nouveauté 2026 !**

### ATELIER : SOINS NATURELS pendant les GUERRES MONDIALES

Découvrez les secrets des remèdes et soins naturels utilisés à travers l'histoire !




- ★ Créez votre tisane de l'époque
- ★ Préparez un liniment maison
- ★ Explorez macérats, cataplasmes et sirops


Repartez avec vos réalisations prêtes à l'usage !


Découvrez l'univers fascinant des remèdes et soins naturels autrefois utilisés en temps de guerre. Plongez dans l'histoire et apprenez comment nos grands-parents et leurs familles utilisaient des plantes et des ingrédients simples pour se soigner.

#### Au programme :

- Création de votre propre tisane inspirée des recettes d'époque
- Préparation d'un liniment fait maison
- Découverte des macérats, cataplasmes et sirops utilisés pour soulager les maux du quotidien
- Initiation à mon approche personnelle de création et de manipulation des plantes

 Heure : 14h30 (2h environ)

 Lieu : Eecke

 Tarif : 25€/pers (20€/enfant) – Tout le matériel est fourni

**Date : 4 avril**

Repartez avec vos réalisations prêtes à l'usage et un savoir-faire historique et concret pour continuer chez vous.



## ATELIER LUDIQUE DECOUVERTES DES PLANTES AVEC LES 5 SENS




### Atelier sensoriel : Découvrez l'herboristerie intuitive autrement !


Plongez dans une expérience ludique et complice où vos 5 sens seront en éveil, guidés par la magie des plantes qui nous entourent.


#### Au programme :

- Jeu du toucher : les yeux bandés, essayez de reconnaître les plantes... ou laissez-vous surprendre !
- Jeu des odeurs : laissez votre nez deviner avant de créer un sachet senteur personnalisé.
- Jeu du goût : savourez des dégustations pleines de surprises !

- Balade dans le jardin : si le temps le permet, partez à la découverte des plantes médicinales.

 Heure : 14h30 (1h30-2h)

 Lieu : Eecke

 Tarif : 20€/pers (15€/enfant) – Tout le matériel est fourni

**Date : 4 juillet**

Chaque participant repart avec son sachet parfumé et plein de souvenirs en tête et dans le cœur

## ATELIER LUDIQUE – CREATION DE POTIONS MAGIQUES COMESTIBLES

Créez avec les plantes, rêvez avec le cœur !



Lors de cet atelier enchanteur, petits et grands fabriquent leurs propres potions à partir de plantes médicinales, infusées d'intentions, d'émotions... et d'une pincée de magie.

### Au programme :

- Une immersion sensorielle au cœur des plantes aux mille vertus
- La création d'une ou deux potions personnalisées
- Un moment de rêve, de partage et de complicité
- Pour Adultes à l'âme d'enfant, adolescents et enfants.

🕒 Heure : 15h (1h environ)

📍 Lieu : Eecke

💰 Tarif : 20€/pers (15€/enfant) – Offre duo adulte/enfant 30€ - Tout le matériel est fourni

**Date : 31 octobre**

Repartez avec votre création dans une jolie fiole en plastique (réutilisable)



## ATELIER DEGUSTATION ET DECOUVERTES – Accord Thés & Mets Divers



**Vous souhaitez apprendre à sublimer vos dégustations en associant thés, tisanes et mets délicieux ?**

Rejoignez-nous pour un moment chaleureux et gourmand, où nous explorerons ensemble les meilleures associations entre les thés, les tisanes et une sélection de douceurs sucrées ou de plats salés. Une expérience riche en saveurs et en découvertes vous attend !

### Au programme :

- Dégustation de thés raffinés et de tisanes maisons
- Découverte des accords parfaits entre thés, douceurs sucrées et plats salés
- Conseils pratiques pour créer vos propres associations à la maison
- Moments d'échange et partage d'astuces autour de l'univers du thé et des tisanes

🕒 Heure : 14h30 (2h environ)

📍 Lieu : Eecke

💰 Tarif : 25€/pers (20€/enfant) - Tout le matériel est fourni

**Date : 7 novembre**



**Infos pratiques :**

**Réservation obligatoire pour tous les ateliers, annulation si moins de 3 personnes :  
07 52 04 16 68 ou [chuchotementsdefleurs@gmail.com](mailto:chuchotementsdefleurs@gmail.com)**

Tarif enfant : - 12 ans / tarif groupe : minimum 4 personnes / atelier privatisé : minimum 5 personnes



**A VENIR**

(dates fixées dès le printemps selon la météo et la repousse des plantes) :

**BALADES NATURE & GOURMANDE**

**Marcher doucement, observer différemment, écouter la nature**

Et si vous preniez le temps de découvrir les plantes sauvages qui poussent discrètement tout autour de vous, chargées de trésors insoupçonnés ?

**Au programme :**

- Une promenade douce et accessible à tous en pleine nature (1h30)
- Initiation à l'identification des plantes
- Découvertes : histoires, vertus, usages traditionnels et anecdotes botaniques
- Une dégustation gourmande pour clôturer l'expérience

**Une expérience immersive et authentique**

Pas besoin d'aller bien loin pour s'émerveiller : chaque haie, chaque sentier peut devenir un véritable jardin secret. Nos balades sont l'occasion idéale de vous reconnecter à la nature, à vous-même et à l'instant présent.

**Durée :** 1h30 à 2h (souvent le dimanche matin).

**Tarif :** 15 €/adulte & 12€/enfant

**Lieu :** Étang des 4 Fils Aymon à Meteren, sur un chemin accessible aux poussettes et fauteuils roulants.

Une aire de jeux et un espace pique-nique sont également disponibles sur place.