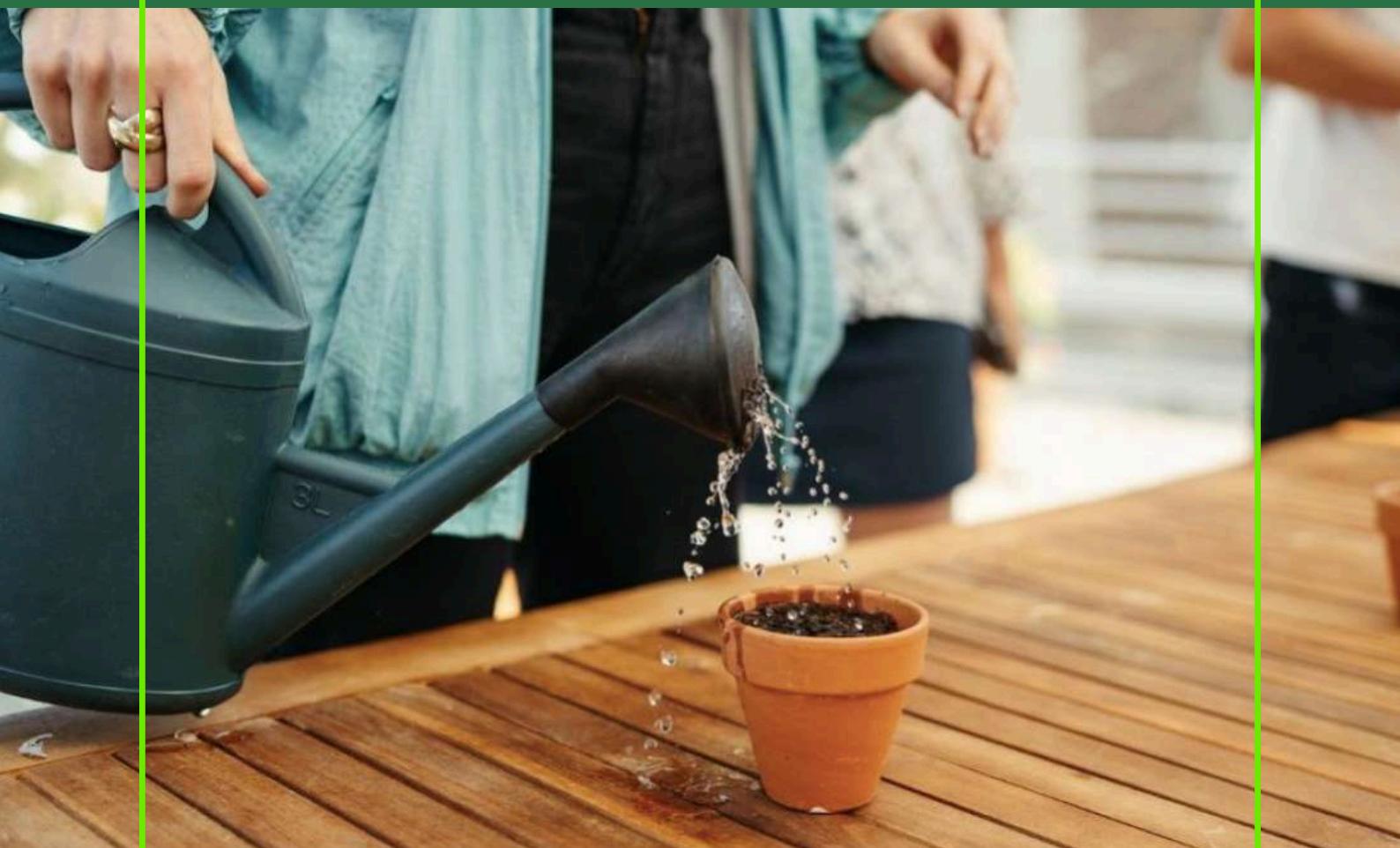


# CATALOGUE ATELIERS\*



*\*Tous ces ateliers peuvent être personnalisés selon vos envies.*



# Découverte d'une ferme urbaine

⌚ **Durée : 1h30**

**Accessibilité :** ☺

Découvrez qu'il est tout à fait possible de cultiver une production variée et de grande qualité, même en plein cœur de la ville !

Lors de cette visite immersive, plongez dans l'univers de l'agriculture urbaine à travers différentes techniques novatrices : la culture en bacs, idéale pour optimiser les petits espaces ; l'hydroponie, qui permet de faire pousser des plantes sans terre ; et l'aéroponie, une méthode futuriste où les racines des plantes sont suspendues dans l'air.

Vous serez émerveillé par la diversité des plantes et légumes qui peuvent prospérer dans ces environnements urbains optimisés. En prime, vous aurez la chance de **cueillir vos propres herbes aromatiques et fleurs comestibles** pour repartir avec un souvenir frais, savoureux et parfumé.

Venez explorer un nouvel horizon où innovation et nature se rencontrent, et repartez inspiré pour intégrer ces techniques chez vous, même dans les espaces les plus restreints !



# Formation à l'agriculture urbaine

⌚ **Durée : 1h30**

**Accessibilité :** ☺

Lors de cette visite enrichissante, vous serez guidé à travers les multiples facettes de l'agriculture urbaine, une pratique innovante et durable qui réinvente notre lien à la nature dans un environnement urbain.

## Programme de votre immersion :

1. Introduction à l'agriculture urbaine : Découvrez les fondements de cette pratique et son importance croissante face aux défis environnementaux et sociaux.
2. Les bienfaits de la nature en ville : Découvrez comment ces îlots de verdure améliorent la qualité de l'air, réduisent la chaleur urbaine, stimulent notre bien-être et jouent un rôle clé dans l'éducation et la sensibilisation écologique.
3. Une expérience pratique sur la ferme : Mettez la main à la pâte ! Participez à une activité concrète adaptée à la saison : semis, récolte, ou encore l'entretien des cultures. Cette expérience pratique vous permettra de vous connecter directement à la terre et de comprendre les techniques appliquées sur place.



# Approche permaculturelle

⌚ **Durée : 1h00**

**Accessibilité :** ☺

Envie de cultiver facilement sans avoir à vous soucier d'un arrosage constant ? Le wicking bed est la solution idéale ! Simple, économique et super efficace, il garantit une croissance optimale avec un minimum d'entretien.

Lors de cet atelier pratique et convivial, vous apprendrez à créer votre propre wicking bed en utilisant des jardinières en tissu. Vous découvrirez les astuces pour installer la réserve d'eau, ajouter les bonnes couches de drainage et de terre, et enfin, planter vos fruits et légumes préférés. Le tout dans une ambiance détendue et créative !

Cet atelier est parfait pour ceux qui veulent se lancer dans un jardinage durable et sans prise de tête. **Repartez avec votre propre système prêt à l'emploi**, et laissez vos plantes pousser en toute autonomie ! Un véritable plaisir pour les jardiniers débutants ou expérimentés qui cherchent à cultiver facilement et efficacement.



# Atelier bouturage

⌚ **Durée : 1h00**

**Accessibilité :** ☺

Avec Cueillette Urbaine, découvrez une méthode simple et efficace pour multiplier vos plantes aromatiques grâce au bouturage. Que ce soit pour enrichir votre potager, partager avec vos proches ou économiser sur l'achat de nouvelles plantes, cet atelier est fait pour vous !

## Ce que vous apprendrez et réaliserez :

- Introduction au bouturage
- Choix et préparation des boutures
- Techniques de bouturage
- Pratique et création : **repartez avec vos boutures !**

Cet atelier est une opportunité de développer vos compétences en jardinage, de multiplier vos plantes préférées à moindre coût et d'explorer une manière écologique et créative de cultiver votre potager.



# Atelier lancement du potager

⌚ **Durée : 1h00**

**Accessibilité :** ☺

Cueillette Urbaine vous invite à rejoindre un atelier de lancement de potager unique en son genre ! Que vous rêviez de cultiver vos propres légumes ou simplement de vous initier au jardinage urbain, nous serons là pour vous guider à chaque étape.

Lors de cet atelier, nous viendrons avec tout le nécessaire : des plants adaptés à votre espace et à la saison, du matériel de qualité pour une plantation réussie, ainsi que du paillage pour protéger vos cultures et favoriser leur croissance. Nous vous expliquerons les bases du jardinage en ville, comment aménager votre potager de manière efficace et durable, et vous fournirons des conseils pratiques pour entretenir vos futures récoltes.

Cet atelier est l'occasion parfaite pour démarrer un potager sans prise de tête, tout en bénéficiant de l'expertise d'une équipe passionnée. Vous aurez, en plus d'un **potager lancé**, des **connaissances pratiques** et surtout la satisfaction de savoir que vous pourrez bientôt récolter **vos propres légumes et herbes aromatiques**.



# Atelier semis

⌚ **Durée : 1h00**

**Accessibilité :** ☺

Avec Cueillette Urbaine, découvrez l'art de faire vos propres semis et apprenez toutes les étapes nécessaires pour cultiver des légumes variés et savoureux. Une activité qui combine économie, créativité et exploration de nouvelles variétés souvent difficiles à trouver dans le commerce.

## Ce que vous apprendrez et réaliserez :

- L'importance des semis
- Les étapes clés des semis
- Astuces pratiques et conseils
- Expérimentation : **repartez avec vos semis !**

Cet atelier est une porte d'entrée vers une autonomie alimentaire, une activité relaxante et une opportunité de découvrir des légumes rares et savoureux.



# Atelier micro-pousses

⌚ **Durée : 30 minutes**

Cultiver des micro-pousses, c'est produire en quelques jours des aliments ultra-nutritifs, locaux et accessibles à tous, même sans jardin. Avec Cueillette Urbaine, découvrez comment ces jeunes pousses concentrent saveurs et bienfaits, tout en s'inscrivant dans une démarche de production responsable.

## Ce que vous découvrirez :

- Qu'est-ce qu'une micro-pousse et pourquoi est-elle si nutritive
- Les variétés faciles à cultiver chez soi
- Les bases d'une culture simple et durable

Créez votre propre plateau de micro-pousses, semez, arrosez et apprenez à suivre leur croissance pas à pas.

**Repartez avec votre culture prête à pousser** et toutes les clés pour continuer à produire facilement chez vous. Un premier pas concret vers une alimentation plus locale, fraîche et vivante.



# Atelier compostage

⌚ **Durée : 1h00**      **Accessibilité :** ☺

Rejoignez Cueillette Urbaine pour un atelier ludique et éducatif dédié à l'art du compostage. Apprenez à recycler vos déchets organiques pour créer un fertilisant 100 % naturel, idéal pour nourrir vos plantes et réduire vos déchets au quotidien.

## Au programme :

- Les bases du compostage
- Création et gestion de votre compost
- Quizz et jeu interactif : Testez vos connaissances sur les déchets compostables et amusez-vous avec un jeu collaboratif pour reconnaître rapidement ce qui va (ou non) dans un composteur.

Participez à des démonstrations et manipulations en direct pour mieux comprendre les étapes du compostage. **Repartez avec des conseils simples et efficaces** pour intégrer cette pratique écologique dans votre quotidien.

En apprenant à composter, vous réduisez vos déchets, contribuez à un mode de vie plus durable et produisez un fertilisant naturel pour vos plantes, tout en prenant part à une démarche éco-responsable.



# Atelier hôtel à insectes

⌚ **Durée : 1h00**

**Accessibilité :** ☺

Construire un hôtel à insectes est un geste simple, ludique et précieux pour protéger les insectes essentiels à l'équilibre de nos écosystèmes. Avec Cueillette Urbaine, découvrez comment offrir un abri adapté aux besoins de ces petits alliés de la biodiversité, tout en apprenant leur rôle crucial et les défis qu'ils affrontent.

## Ce que vous découvrirez :

- Le rôle des insectes dans la nature
- Les menaces qui les touchent
- Construction d'un hôtel à insectes

Créez un abri esthétique et fonctionnel tout en découvrant les meilleures pratiques pour le positionner dans votre jardin, balcon ou potager.

**Repartez avec votre hôtel à insectes** prêt à être installé et les **connaissances nécessaires** pour devenir un acteur de la préservation de la biodiversité. Chaque abri fabriqué est une opportunité de rétablir des micro-habitats vitaux dans nos espaces verts.



# Atelier nichoир à oiseaux

⌚ **Durée : 1h00**

**Accessibilité :** ☺

Installer un nichoir, c'est offrir un refuge essentiel aux oiseaux tout en favorisant la biodiversité locale. Avec Cueillette Urbaine, découvrez comment accompagner ces espèces fragiles dans un environnement de plus en plus urbanisé.

## Ce que vous découvrirez :

- Le rôle des oiseaux dans les écosystèmes
- Les espèces locales et leurs besoins
- Les règles essentielles pour un nichoir adapté

Construisez votre propre nichoir, à la fois fonctionnel et durable, en apprenant où et comment l'installer.

Repartez avec votre nichoir prêt à être installé et les connaissances nécessaires pour accueillir les oiseaux dans votre jardin, cour ou balcon. Un geste simple pour soutenir la biodiversité au quotidien.



# Atelier mangeoire à oiseaux

⌚ **Durée : 1h00**

**Accessibilité :** ☺

En ville, les oiseaux font face à de nombreux défis : raréfaction des ressources alimentaires, manque de refuges et forte présence humaine. Installer une mangeoire adapté en milieu urbain est un geste simple pour les soutenir, tout en reconnectant les citadins à la biodiversité qui les entoure.

Avec Cueillette Urbaine, découvrez comment concevoir une mangeoire respectueux des oiseaux et de leur environnement, sans perturber les équilibres naturels.

## Ce que vous découvrirez :

- Les espèces d'oiseaux que l'on retrouve en ville
- Leurs besoins alimentaires selon les saisons
- Les bonnes pratiques pour nourrir les oiseaux en milieu urbain (emplacement, hygiène, périodes)

Réalisez votre propre mangeoire à oiseaux à partir de matériaux durables, adapté aux balcons, terrasses, cours ou toitures végétalisées.



# Atelier papier ensemencé

⌚ **Durée : 1h00**

**Accessibilité :** ☺

Offrez un cadeau unique et écoresponsable en réalisant vos propres cartes à planter. Avec Cueillette Urbaine, apprenez à fabriquer des cartes originales, décoratives et pleines de vie. Une fois offertes, elles se transforment en jolies fleurs lorsqu'elles sont plantées, pour un souvenir qui dure bien au-delà de l'occasion.

## Ce que vous allez faire :

- Les bases de la fabrication : Découvrez comment recycler du papier brouillon pour créer une pâte malléable et écologique, idéale pour former vos cartes personnalisées.
- L'ingrédient magique : les graines !
- Personnalisation et design : Apprenez à façonner et décorer vos cartes avec des motifs uniques pour les adapter à toutes les occasions : anniversaire, remerciements, ou simples attentions.

Cet atelier allie créativité, recyclage et nature pour donner vie à des cartes originales, porteuses de messages et de fleurs. **Repartez avec vos créations** et découvrez le plaisir d'offrir un cadeau qui pousse littéralement !



# Atelier seed bomb

⌚ **Durée : 1h00**

Avec Cueillette Urbaine, apprenez à fabriquer des bombes de semences, de petites boules pleines de vie prêtes à être dispersées où vous le souhaitez. Une activité ludique, écologique et engageante pour redonner à la nature sa place en ville ou ailleurs.

## Au programme de l'atelier :

- Découverte des bombes à graines
- Fabrication pas à pas
- Un geste pour la planète

Cet atelier vous permet de contribuer de manière simple et amusante à la protection de l'environnement, tout en apprenant les bases de l'écologie urbaine.

Un souvenir engagé : **Repartez avec vos créations et les connaissances nécessaires** pour continuer cette pratique chez vous. Vous serez armé pour transformer des espaces oubliés en havres de verdure et de biodiversité.



# Atelier huile aromatisée

⌚ **Durée : 1h00**

Transformez des ingrédients simples en un véritable trésor culinaire avec Cueillette Urbaine ! Lors de cet atelier, apprenez à réaliser votre propre huile aromatisée maison, parfaite pour sublimer vos plats avec une touche de saveur et d'originalité.

## Ce que vous allez apprendre et réaliser :

- Une sélection d'ingrédients du potager : tous les ingrédients proviennent de notre potager urbain et ont été séchés par nos soins.
- Les secrets d'une huile parfumée réussie : Découvrez les bonnes pratiques pour infuser votre huile.
- Crédit personnalisée : Composez votre propre mélange en fonction de vos goûts et besoins culinaires.

Un trésor à emporter : **Repartez avec votre flacon d'huile aromatisée fait maison**, prêt à être utilisé pour relever vos salades, marinades ou plats chauds.

Cet atelier est l'occasion parfaite d'allier nature, gastronomie et créativité, tout en mettant à l'honneur les saveurs uniques des plantes issues de l'agriculture urbaine.



# Atelier tisane

⌚ **Durée : 1h00**

Les tisanes, simples à préparer et 100 % naturelles, sont d'excellents remèdes pour apaiser, revitaliser ou simplement se détendre. Mais savez-vous que tout repose sur le choix des bonnes plantes et leur association ? Avec Cueillette Urbaine, plongez dans un atelier unique où vous apprendrez à créer vos propres tisanes à partir des plantes aromatiques et médicinales du potager urbain.

## Ce que vous allez découvrir :

- Les bienfaits des plantes
- Les bases de l'art des tisanes
- Création sur mesure

Cet atelier est une invitation à explorer les couleurs, les textures et les parfums des plantes tout en découvrant les gestes simples pour en tirer le meilleur.

Bonus : **Repartez avec votre création** et des **conseils pratiques** pour cultiver vos propres plantes à infusion, même en milieu urbain, sur un balcon ou une terrasse.



# Atelier sel aromatisé

⌚ **Durée : 30 minutes**

Avec Cueillette Urbaine, apprenez à créer votre propre sel aromatisé et explorez l'art d'associer les herbes et aromates pour rehausser vos recettes. Laissez-vous guider dans cette expérience culinaire et repartez avec un mélange unique et fait maison.

## Ce que vous apprendrez et réaliserez :

- Découverte des aromates du potager
- Techniques de création
- Personnalisation de votre sel

**Repartez avec un bocal de sel aromatisé personnalisé et des idées** pour l'utiliser dans votre cuisine au quotidien.

Apprenez à sublimer vos plats avec des ingrédients simples et naturels, découvrez les bienfaits des aromates du potager, et repartez avec une création artisanale que vous serez fier d'utiliser ou d'offrir en cadeau.



# Atelier mocktails

⌚ **Durée : 1h00**

Découvrez une expérience rafraîchissante et gourmande autour des plantes du potager de Cueillette Urbaine, animée par un mixologue professionnel. Cet atelier invite à explorer le végétal autrement, à travers des mocktails créatifs, naturels et de saison.

Guidés par le mixologue, les participants découvriront deux recettes de mocktails, chacune mettant à l'honneur un produit du potager : plante aromatique, fleur comestible ou fruit cultivé sur place. Une immersion sensorielle pour comprendre comment le végétal peut devenir un véritable ingrédient de création.

## Ce que vous découvrirez :

- Deux mocktails signatures élaborés par un mixologue
- Les propriétés aromatiques des plantes, fruits et fleurs du potager
- Les techniques de base pour équilibrer saveurs, textures et fraîcheur

Les participants seront invités à déguster, échanger et s'approprier les recettes, avec des conseils pour les reproduire et les adapter facilement chez eux.



# Atelier Tataki Zomé

⌚ **Durée : 1h30**      **Accessibilité :** ☺

Avec Cueillette Urbaine, découvrez l'art ancestral du Tataki Zomé, une technique japonaise qui utilise les pigments naturels des plantes pour créer de magnifiques imprimés sur tissu. Un moment créatif et poétique pour réaliser un tote bag unique et personnalisé, empreint de la beauté de la nature.

## Ce que vous apprendrez et réaliserez :

- Introduction au Tataki Zomé
- Choix et préparation des plantes
- Mise en pratique

Cet atelier allie art, nature et durabilité en utilisant des matériaux et techniques respectueux de l'environnement. Repartez avec un tote bag original et durable, idéal pour remplacer les sacs plastiques tout en affichant un style naturel et élégant.

Apprenez une technique artistique fascinante, connectez-vous à la nature et **repartez avec une pièce unique**, fruit de votre créativité et du savoir-faire artisanal.



# Atelier herbier floral

⌚ **Durée : 1h00**

**Accessibilité :** ☺

Avec Cueillette Urbaine, redécouvrez l'art des fleurs séchées et laissez libre cours à votre imagination pour créer de magnifiques tableaux décoratifs. Alliez nature et créativité pour concevoir des œuvres uniques qui embelliront vos murs et apporteront une touche poétique à votre intérieur.

## Ce que vous ferez pendant l'atelier :

- Découverte des fleurs séchées
- Techniques de création
- Personnalisation artistique

Un souvenir à emporter : À la fin de l'atelier, **repartez avec votre tableau floral unique**, prêt à être accroché ou offert. Vous recevrez également des conseils pour entretenir vos créations et prolonger leur éclat.

Cet atelier vous offre une pause créative et apaisante, tout en valorisant les beautés de la nature. C'est l'occasion idéale de réaliser une décoration naturelle, personnalisée et durable.



# Atelier couronne de Noël

⌚ **Durée : 1h00**

**Accessibilité :** ☺

La couronne de Noël est un symbole fort, entre tradition, nature et convivialité. Avec Cueillette Urbaine, réalisez une décoration végétale unique en utilisant des éléments naturels et de saison.

## Ce que vous découvrirez :

- Les techniques de montage d'une couronne
- Personnalisation de votre création
- Les astuces pour conserver votre création dans le temps

Composez votre propre couronne de Noël en associant feuillages, textures et parfums hivernaux.

**Repartez avec une couronne naturelle et personnalisée**, prête à embellir votre intérieur ou votre porte, et le plaisir d'avoir créé une décoration durable et responsable.



# Atelier tissage floral

⌚ **Durée : 1h00**

**Accessibilité :** ☺

Le tissage floral est une invitation à ralentir et à composer avec le végétal autrement. À mi-chemin entre artisanat et création végétale, cet atelier propose de travailler fleurs séchées, feuillages et fibres naturelles pour créer un paysage délicat et poétique.

Avec Cueillette Urbaine, découvrez comment assembler les matières, jouer avec les textures et les volumes, et donner une seconde vie aux végétaux à travers une création durable et sensible.

## Ce que vous découvrirez :

- Les fleurs et feuillages adaptés au séchage
- Création de tissage et de fixation sur support
- Votre personnalisation

**Réalisez votre propre tissage floral** en sélectionnant les végétaux, en les positionnant et en les entrelaçant pour créer une composition unique.

Un moment créatif, apaisant et profondément connecté au vivant.



# Atelier bâton de fumigation

⌚ **Durée : 1h00**

Avec Cueillette Urbaine, apprenez à fabriquer votre propre bâton de fumigation et découvrez l'art ancestral de purifier et d'apaiser les espaces grâce aux plantes. Plongez dans un moment de création et de découverte, où vous apprendrez à sélectionner et associer les plantes pour créer un bâton aux bienfaits uniques.

## Ce que vous apprendrez et réaliserez :

- Les origines et bienfaits de la fumigation
- Association des plantes
- Fabrication artisanale

Cet atelier est une opportunité de se connecter à la nature, de découvrir le pouvoir des plantes et de repartir avec un outil utile pour purifier votre espace ou offrir en cadeau.

Apprenez une pratique bienveillante et écologique, enrichissez vos connaissances sur les propriétés des plantes et **repartez avec un bâton de fumigation unique, fait par vos soins.**



# Atelier bâton d'encens

⌚ **Durée : 1h00**

Fabriquer ses propres bâtons d'encens, c'est redécouvrir l'usage des plantes aromatiques et résineuses, utilisées depuis des siècles pour leurs propriétés olfactives et apaisantes. Avec Cueillette Urbaine, explorez cette pratique artisanale et sensorielle.

## Ce que vous découvrirez :

- Les plantes, résines et poudres naturelles utilisées
- Les propriétés des encens naturels
- Les étapes de fabrication d'un bâton d'encens

Créez vos propres bâtons d'encens en choisissant les senteurs et en apprenant les gestes essentiels.

**Repartez avec votre création prête à être utilisée**, ainsi que les connaissances pour reproduire cet artisanat chez vous. Une invitation à ralentir et à renouer avec des rituels simples et naturels.



# Atelier macérât huileux

⌚ **Durée : 1h00**

Avec Cueillette Urbaine, découvrez l'art de créer votre propre macérât huileux, une préparation naturelle qui marie les bienfaits des plantes à une huile de qualité. Explorez les multiples usages de ces précieuses huiles, que ce soit pour des soins corporels, des massages ou des recettes bien-être.

## Ce que vous apprendrez et réaliserez :

- Le principe du macérât huileux
- Choix des plantes et des huiles
- Techniques de macération

Réalisez votre propre macérât huileux en utilisant les plantes récoltées dans nos fermes. Choisissez votre combinaison idéale et **repartez avec un flacon prêt à utiliser chez vous.**

Apprenez à créer des produits naturels et personnalisés pour prendre soin de vous ou faire plaisir à vos proches. Cet atelier vous permettra de mieux comprendre les bienfaits des plantes et d'intégrer des gestes écoresponsables dans votre quotidien.



# Atelier fresque du climat

⌚ **Durée : 3h00**

Rejoignez un atelier ludique, participatif et créatif pour plonger au cœur des enjeux du changement climatique. Avec Cueillette Urbaine et la méthode innovante de La Fresque du Climat, explorez le fonctionnement du climat et les impacts du dérèglement climatique de manière accessible et engageante.

## Ce que vous découvrirez :

- Le fonctionnement du climat
- Les impacts du dérèglement climatique
- Un atelier pour tous

À travers des cartes à relier et des discussions, vous co-construirez une vision globale et cohérente des enjeux climatiques. L'atelier invite à réfléchir ensemble sur les actions possibles, individuelles et collectives, pour réduire notre empreinte carbone et protéger l'avenir de la planète.

Cet atelier est une occasion unique de mieux comprendre les défis climatiques et de passer à l'action de manière éclairée et concrète.

# Prestation sur devis

Avec Cueillette Urbaine, tout est possible et personnalisable pour répondre à vos attentes et rendre chaque moment unique !



## Ateliers disponibles sur des sessions de 15 min à 1h30

Que vous souhaitiez une activité express ou un atelier plus approfondi, nos formats s'adaptent parfaitement à votre emploi du temps.



## Ateliers de 4 à 100 participants

Que ce soit pour un moment intime ou une dynamique de groupe, nos ateliers sont conçus pour offrir une expérience conviviale et participative.



## Accessibilité pour tous

Nos ateliers sont conçus pour tous les âges. Certains sont accessibles pour les enfants (👶), simples et ludiques, tandis que d'autres demandent un peu plus de dextérité et conviennent aux adultes.



## Lieux adaptés à tous vos besoins

Une immersion dans notre ferme urbaine, un atelier pratique dans vos bureaux, ou un événement dans un lieu privatisé, chaque option est pensée pour répondre à vos attentes et à vos envies.

# Contactez-nous



06 47 92 74 49



[atelier@cueilletteurbaine.com](mailto:atelier@cueilletteurbaine.com)



80 Rue des Haies, 75020 Paris

