

2021

ATELIERS et SORTIES

Du bourgeon à la fleur

VALERIE CATALA

06 66 21 31 04

v.catala@dubourgeonalafleur.com



TABLE DES MATIERES

ATELIERS GEMMOTHERAPIE.....	2
ATELIERS HERBORISTERIE FAMILIALE.....	5
ATELIERS FLEURS DE BACH.....	8
SORTIES NATURE ET BAIN DE FORET.....	11
BULLETIN D'INSCRIPTION ATELIERS GEMMOTHERAPIE.....	13
BULLETIN D'INSCRIPTION ATELIERS HERBORISTERIE FAMILIALE.....	14
BULLETIN D'INSCRIPTION ATELIERS FLEURS DE BACH.....	15
BULLETIN D'INSCRIPTION SORTIE NATURE ET BAIN DE FORET.....	16



ATELIERS GEMMOTHERAPIE

Un week-end d'initiation à l'utilisation de la gemmothérapie

DATES

Samedi 6 et dimanche 7 mars (date limite de réservation le 13 février 2021)

LIEU

Résidence Les Salatines

Rue de la piscine

31260 Salies du Salat

05 61 98 63 00

[Site internet](#)

Toutes les salles, les toilettes et les hébergements appliquent les mesures sanitaires Covid-19 (désinfection, sens de circulation, aération, robinets à pédale...)

HORAIRES

SAMEDI 6 MARS	DIMANCHE 7 MARS
<p>9h – 12h30 (accueil à 8h30 pour prendre possession de vos studios) 14h – 17h30</p>	<p>8h30 – 12h30 14h – 17h</p>

PROGRAMME

Jour 1

- Les bases de la gemmothérapie (origines, modes d'action, bienfaits, les différents macérats...)
- Principes d'utilisation (pour qui ? pour quoi ? comment ?)
- Les principaux bourgeons (le top 10, indications principales, associations, effets indésirables...)
- Cas concrets (bobos du quotidien, associations possibles avec des plantes, impact de l'alimentation...)

Jour 2

- Balade botanique et cueillette (reconnaissance de plusieurs bourgeons, les principes d'une bonne cueillette, impact de la cueillette sur le biotope, matériel à prévoir, cueillette pour réaliser les macérats de l'après-midi)
- Modes opératoires et recettes (matériel, ingrédients, les différentes recettes, calculs...)
- Confection des macérats de bourgeons (réalisation par binômes de votre macérat de gemmothérapie)

Les supports de cours sont fournis (envoi par mail)

Possibilité d'acheter « Mon manuel de gemmothérapie » sur place (18€50) avec dédicace !

En fonction de la météo, il est possible que le programme soit modifié afin de caler la cueillette sur une ½ journée de beau temps

Le nombre de places est limité, réservez au plus vite !



FOURNITURES A PREVOIR

Pour ce week-end, je vous conseille d'apporter :

- De quoi prendre des notes (PC, tablette, papier et stylo)
- Le support de cours
- De quoi prendre des photos
- Des vêtements de marche pour la cueillette (chaussures et veste imperméables, tenue confortable, sac à dos, bouteille d'eau)
- De quoi manger (si vous optez pour la formule sans pension complète) pour les repas du petit-dèj, midi et soir, de quoi grignoter en journée (les boissons chaudes sont offertes)
- 1 ou 2 petits bocaux en verre (type bocal à confiture) préalablement lavés et stérilisés
- Vos affaires personnelles

RESTAURATION

Si vous louez un studio à la résidence Les Salatines, il est possible d'opter pour une pension complète (repas du samedi midi et soir, dimanche matin et midi). La résidence réserve des repas traiteur que vous prenez sur place au self.

Pour une formule sans pension complète, vous apportez vos repas que vous pouvez cuisiner dans votre studio. Il est possible de manger tous ensemble au self ou séparément.

La résidence est proche des commerces de Salies du Salat où vous trouverez boulangeries, pâtisseries, pizzerias, restaurants locaux, Carrefour market...

HEBERGEMENT

La résidence propose des studios équipés pour 2 personnes (1 lit en 140 ou 2 lits en 90, placards, kitchenette, frigo, micro-onde, plaques électriques, bouilloire, ustensiles de cuisine, WC, douche, lavabo...)

Vous êtes sur place pour accéder aux salles de cours et au self.



TARIF ATELIER ET MODALITES DE RESERVATION

Tarif atelier gemmothérapie = 180 € les 2 jours (comprend le support de cours, l'accès aux ateliers, les ingrédients de réalisation de votre macérat de gemmothérapie)

Arrhes de réservation = 50 €

Pour réserver votre place (date limite de réservation le 13 février 2021), retournez le bulletin d'inscription ci-dessous (page 12) rempli, signé et accompagné du chèque d'arrhes à l'ordre de Valérie Catala à :



A partir du 13 février, vous recevrez par mail le support de cours des 2 jours de formation. Les arrhes de réservation seront alors encaissées même en cas de désistement ultérieur.

N'oubliez pas de cocher la case « Mon manuel de gemmothérapie » si vous souhaitez acheter mon livre avec une dédicace. Le règlement se fera sur place par chèque ou espèce (prévoyez l'appoint car je ne rends pas la monnaie !)

TARIF STUDIO ET MODALITES DE RESERVATION

Tarif studio 2 personnes = 40 € la nuitée

Tarif studio (la nuitée) + pension complète = 44 € par personne

Pour réserver votre studio, contactez la résidence Les Salatines au 05 61 98 63 00 (date limite de réservation le 20 février 2021)



ATELIERS HERBORISTERIE FAMILIALE

Un week-end d'initiation à l'utilisation des plantes médicinales (produits de soins et cosmétiques)

DATES

Samedi 10 et dimanche 11 avril (date limite de réservation le 20 mars 2021)

Samedi 5 et dimanche 6 Juin (date limite de réservation le 15 mai 2021)

Samedi 3 et dimanche 4 Juillet (date limite de réservation le 12 juin 2021)

LIEU

Résidence Les Salatines

Rue de la piscine

31260 Salies du Salat

05 61 98 63 00

[Site internet](#)

Toutes les salles, les toilettes et les hébergements appliquent les mesures sanitaires Covid-19 (désinfection, sens de circulation, aération, robinets à pédale...)

HORAIRES

SAMEDI	DIMANCHE
9h – 12h30 (accueil à 8h30 pour prendre possession de vos studios) 14h – 17h30	8h30 – 12h30 14h – 17h

PROGRAMME

Jour 1

- Les bases de l'herboristerie (cueillette, séchage, conservation des plantes)
- Savoir différencier les différentes galéniques (hydrolats, huiles essentielles, élixirs floraux...)
- Réalisation d'une tisane thérapeutique
- Les huiles végétales
- Réalisation de macérations huileuses de plantes
- Réalisation d'un baume

Jour 2

- Les bases aqueuses
- Les fleurs de Bach en application locale
- Réalisation d'une crème
- Balade botanique

Le nombre de places est limité, réservez au plus vite !



Les supports de cours sont fournis (envoi par mail)

En fonction de la météo, il est possible que le programme soit modifié afin de caler la balade botanique sur une ½ journée de beau temps. En cas d'annulation de la balade, elle sera remplacée par un atelier confection d'autres spécialités à base de plantes.

Possibilité d'acheter « Mon manuel de gemmothérapie » sur place (18€50) avec dédicace !



FOURNITURES A PREVOIR

Pour ce week-end, je vous conseille d'apporter :

- De quoi prendre des notes (PC, tablette, papier et stylo)
- Le support de cours
- De quoi prendre des photos
- Des vêtements de marche pour la balade botanique (chaussures et veste imperméables au printemps, tenue confortable, sac à dos, bouteille d'eau, chapeau et protections d'été, répulsifs anti-tiques)
- De quoi manger (si vous optez pour la formule sans pension complète) pour les repas du petit-dèj, midi et soir, de quoi grignoter en journée (les boissons chaudes vous seront offertes)
- 1 petit bocal en verre (type bocal à confiture) préalablement lavé et stérilisé
- Vos affaires personnelles

RESTAURATION

Si vous louez un studio à la résidence Les Salatines, il est possible d'opter pour une pension complète (repas du samedi midi et soir, dimanche matin et midi). La résidence réserve des repas traiteur que vous prenez sur place au self.

Pour une formule sans pension complète, vous apportez vos repas que vous pouvez cuisiner dans votre studio. Il est possible de manger tous ensemble au self ou séparément.

La résidence est proche des commerces de Salies du Salat où vous trouverez boulangeries, pâtisseries, pizzerias, restaurants locaux, Carrefour market...

HEBERGEMENT

La résidence propose des studios équipés pour 2 personnes (1 lit en 140 ou 2 lits en 90, placards, kitchenette, frigo, micro-onde, plaques électriques, bouilloire, ustensiles de cuisine, WC, douche, lavabo...)

Vous êtes sur place pour accéder aux salles de cours et au self.



TARIF ATELIER ET MODALITES DE RESERVATION

Tarif atelier herboristerie familiale = 220 € les 2 jours (comprend le support de cours, l'accès aux ateliers, les ingrédients de réalisation des infusions thérapeutiques, de votre macération huileuse de plantes, de votre baume, de votre crème)

Arrhes de réservation = 60 €

Pour réserver votre place (attention aux dates limite de réservation), retournez le bulletin d'inscription ci-dessous (page 13) rempli, signé et accompagné du chèque d'arrhes à l'ordre de Valérie Catala à :



A partir de la date limite de réservation, vous recevrez par mail le support de cours des 2 jours de formation. Les arrhes de réservation seront alors encaissées même en cas de désistement ultérieur.

N'oubliez pas de cocher la case « Mon manuel de gemmothérapie » si vous souhaitez acheter mon livre avec une dédicace. Le règlement se fera sur place par chèque ou espèce (prévoyez l'appoint car je ne rends pas la monnaie !)

TARIF STUDIO ET MODALITES DE RESERVATION

Tarif studio 2 personnes = 40 € la nuitée

Tarif studio (la nuitée) + pension complète = 44 € par personne

Pour réserver votre studio, contactez la résidence Les Salatines au 05 61 98 63 00 (date limite de réservation 15 jours avant la date de l'atelier)



ATELIERS FLEURS DE BACH

3 week-ends d'initiation à l'utilisation des fleurs de Bach dans votre quotidien

PARTICIPATION INDISPENSABLE AUX 2 PREMIERS WEEK-ENDS

LE 3EME WEEK-END EST FACULTATIF MAIS FORTEMENT RECOMMANDE

**UNE CONSULTATION FLEURS DE BACH AVEC VALERIE CATALA OFFERTE AUX PARTICIPANTS
DES 3 WEEK-ENDS**

DATES

Samedi 23 et dimanche 24 octobre (date limite de réservation le 02 octobre 2021)

Samedi 20 et dimanche 21 novembre (date limite de réservation le 30 octobre 2021)

Samedi 11 et dimanche 12 décembre (date limite de réservation le 27 novembre 2021)

LIEU

Résidence Les Salatines

Rue de la piscine

31260 Salies du Salat

05 61 98 63 00

[Site internet](#)

Toutes les salles, les toilettes et les hébergements appliquent les mesures sanitaires Covid-19 (désinfection, sens de circulation, aération, robinets à pédale...)

HORAIRES

SAMEDI	DIMANCHE
9h – 12h30 (accueil à 8h30 pour prendre possession de vos studios) 14h – 17h30	8h30 – 12h30 14h – 17h

PROGRAMME

Week-end I

- Les bases de la florithérapie (les travaux du Dr Bach, mode d'action des fleurs, bienfaits, conditions d'utilisation, recette d'un élixir floral)
- Le composé Rescue et la crème Rescue
- Les fleurs de peur
- Les fleurs de doute et incertitude
- Les fleurs du manque d'intérêt pour le moment présent
- Préparation de votre flacon personnalisé

Le nombre de places est limité, réservez au plus vite !



Week-end 2

- Les fleurs de solitude
- Les fleurs d'hypersensibilité aux influences extérieures
- Les fleurs d'abattement et de désespoir
- Les fleurs de souci excessif pour le bien-être d'autrui
- Préparation de votre flacon personnalisé

Week-end 3

- Révisions et mises en situation
- Les fleurs de Bach en applications locales
- Préparation de votre flacon personnalisé

Les supports de cours sont fournis (envoi par mail)

Présentation d'une bibliographie intéressante pour les débutants

Pour les participants aux 3 week-ends, une consultation gratuite avec Valérie Catala pour un conseil personnalisé en Fleurs de Bach (flacon compris). Prise de RDV indispensable pour une consultation à Montspan ou par téléphone.

FOURNITURES A PREVOIR

Pour ce week-end, je vous conseille d'apporter :

- De quoi prendre des notes (PC, tablette, papier et stylo)
- Le support de cours
- De quoi prendre des photos
- De quoi manger (si vous optez pour la formule sans pension complète) pour les repas du petit-dèj, midi et soir, de quoi grignoter en journée (les boissons chaudes vous seront offertes)
- Vos affaires personnelles

RESTAURATION

Si vous louez un studio à la résidence Les Salatines, il est possible d'opter pour une pension complète (repas du samedi midi et soir, dimanche matin et midi). La résidence réserve des repas traiteur que vous prenez sur place au self.

Pour une formule sans pension complète, vous apportez vos repas que vous pouvez cuisiner dans votre studio. Il est possible de manger tous ensemble au self ou séparément.

La résidence est proche des commerces de Salies du Salat où vous trouverez boulangeries, pâtisseries, pizzerias, restaurants locaux, Carrefour market...

HEBERGEMENT

La résidence propose des studios équipés pour 2 personnes (1 lit en 140 ou 2 lits en 90, placards, kitchenette, frigo, micro-onde, plaques électriques, bouilloire, ustensiles de cuisine, WC, douche, lavabo...)

Vous êtes sur place pour accéder aux salles de cours et au self.





TARIF ATELIER ET MODALITES DE RESERVATION

Tarif atelier fleurs de Bach = 180 € par week-end (comprend le support de cours, l'accès aux ateliers, le flacon personnalisé de fleurs de Bach)

Tarif pour les 2 premiers week-ends	Tarif pour les 3 week-ends
360 €	540 € (une consultation offerte)
Arrhes de réservation = 2 x 50 €	Arrhes de réservation = 3 x 50 €

Pour réserver votre place (attention aux dates limite de réservation), retournez le bulletin d'inscription ci-dessous (page 14) rempli, signé et accompagné du chèque d'arrhes à l'ordre de Valérie Catala à :

Valérie Catala
1 chemin du Tépé 31260 Montespan

A partir de la date limite de réservation, vous recevrez par mail le support de cours des 2 jours de formation. Les arrhes de réservation seront alors encaissées même en cas de désistement ultérieur.

TARIF STUDIO ET MODALITES DE RESERVATION

Tarif studio 2 personnes = 40 € la nuitée

Tarif studio (la nuitée) + pension complète = 44 € par personne

Pour réserver votre studio, contactez la résidence Les Salatines au 05 61 98 63 00 (date limite de réservation 15 jours avant la date de l'atelier)



SORTIES NATURE ET BAIN DE FORET

Une journée d'observation fine des plantes et des fleurs avec bain de forêt pour bénéficier des bienfaits des arbres

DATES

Samedi 29 mai (date limite de réservation le 15 mai 2021)

Dimanche 13 juin (date limite de réservation le 29 mai 2021)

Dimanche 18 juillet (date limite de réservation le 3 juillet 2021)

LIEU

Le choix définitif du lieu de sortie est validé et communiqué par mail 1 semaine avant la date car il prend en compte plusieurs critères (météo, stades de floraison de la végétation, coupes forestières...).

La sortie se déroule dans le Comminges, au pied des Pyrénées, sur des sentiers de campagne et en forêt. La balade ne comporte aucune difficulté technique ou physique.

Nos amis les chiens ne sont pas acceptés lors de la balade.

HORAIRES

9h-12h30 et 13h30-17 h

Accueil à partir de 8h30 sur le parking

PROGRAMME

- Observation de la flore à la loupe botanique
- Vertus médicinales et usages traditionnels des espèces observées
- Bienfaits et messages énergétiques des fleurs (fleurs de Bach)
- Exercices de type méditatifs et jeux sensoriels
- Approche celtique des 4 éléments et des arbres
- Musique des plantes et des arbres
- Connexion aux arbres

Des supports écrits sont envoyés par mail à la date limite de réservation et une surprise vous attend le jour de la sortie.

Possibilité d'acheter « Mon manuel de gemmothérapie » sur place (18€50) avec dédicace !



FOURNITURES A PREVOIR

Pour cette sortie, je vous conseille d'apporter :

- De quoi prendre des notes et des photos
- Des vêtements de marche confortables et adaptés à la météo (chaussures et veste imperméables au printemps, sac à dos, bouteille d'eau, chapeau et protections solaires d'été, répulsifs anti-tiques)
- De quoi manger pour la pause de midi et de quoi grignoter en journée
- 1 plaid et/ou coussin pour les exercices au sol ; 1 tabouret pliable pour les personnes ayant des difficultés à s'asseoir au sol



RESTAURATION

Prévoyez votre « casse-croûte » du repas de midi et de l'eau pour toute la journée. Nous ne retournons pas aux voitures pour pique-niquer et mangeons au milieu de la nature (vous transportez votre repas dans votre sac à dos).

TARIF SORTIE ET MODALITES DE RESERVATION

Tarif sortie nature et bain de forêt = 50 € la journée (comprend les animations en journée, les supports écrits et la surprise)

Arrhes de réservation = 15 €

Pour réserver votre place (attention aux dates limite de réservation), retournez le bulletin d'inscription ci-dessous (page 15) rempli, signé et accompagné du chèque d'arrhes à l'ordre de Valérie Catala à :



A partir de la date limite de réservation, vous recevrez par mail le support écrit. Les arrhes de réservation seront alors encaissées même en cas de désistement ultérieur.

N'oubliez pas de cocher la case « Mon manuel de gemmothérapie » si vous souhaitez acheter mon livre avec une dédicace. Le règlement se fera sur place par chèque ou espèce (prévoyez l'appoint car je ne rends pas la monnaie !)

BESOIN D'INFOS SUR LES POSSIBILITES D'HEBERGEMENT

[Pour trouver un hébergement en Comminges](#)



BULLETIN D'INSCRIPTION

ATELIERS GEMMOTHERAPIE

Je m'inscris à l'atelier gemmothérapie du 6 et 7 mars 2021

.....
NOM – PRENOM

.....
ADRESSE POSTALE

.....
MAIL

.....
TELEPHONE

Je règle l'arrhe de réservation de 50 € par chèque à l'ordre de Valérie Catala (à envoyer à
 I chemin du Tépé 31260 Montespan)

Le chèque est encaissé à partir du 13 février même en cas de désistement ultérieur (envoi de support de cours par mail)

Je règle le solde de l'atelier (130 €) sur place, le 1^{er} jour de l'atelier

Je réserve un studio d'hébergement en contactant la résidence Les Salatines (05 61 98 63 00)

Je ne réserve pas d'hébergement à la résidence Les Salatines

Je paye un supplément de 10€ par chèque à l'ordre de Valérie Catala (à envoyer à
 I chemin du Tépé 31260 Montespan) pour l'utilisation des locaux.

Je désire acheter le livre « Mon manuel de gemmothérapie ». Ed Jouvence – 18,50 € l'unité

Nombre d'exemplaires _____

A quel(s) nom(s) (dédicace) ? _____

Paiement par chèque à l'ordre de Valérie Catala ou espèces (prévoir l'appoint) sur place le jour de l'atelier

Fait à _____, le : _____

Signature



BULLETIN D'INSCRIPTION

ATELIERS HERBORISTERIE FAMILIALE

- Je m'inscris à l'atelier herboristerie familiale du 10 et 11 avril 2021
- Je m'inscris à l'atelier herboristerie familiale du 5 et 6 juin 2021
- Je m'inscris à l'atelier herboristerie familiale du 3 et 4 juillet 2021

NOM – PRENOM

ADRESSE POSTALE

MAIL

TELEPHONE

- Je règle l'arrhe de réservation de 60 € par chèque à l'ordre de Valérie Catala (à envoyer à
1 chemin du Tépé 31260 Montespan)

Le chèque est encaissé 3 semaines avant la date de l'atelier (envoi de support de cours par mail) même en cas de désistement ultérieur.

- Je règle le solde de l'atelier (160 €) sur place, le 1^{er} jour de l'atelier
- Je réserve un studio d'hébergement en contactant la résidence Les Salatines (05 61 98 63 00)
- Je ne réserve pas d'hébergement à la résidence Les Salatines
- Je paye un supplément de 10€ par chèque à l'ordre de Valérie Catala (à envoyer à
1 chemin du Tépé 31260 Montespan) pour l'utilisation des locaux.

- Je désire acheter le livre « Mon manuel de gemmothérapie ». Ed Jouvence – 18,50 € l'unité

Nombre d'exemplaires _____

Prénom(s) de la dédicace _____

Paiement par chèque à l'ordre de Valérie Catala ou espèces (prévoir l'appoint) sur place le jour de l'atelier

Fait à _____, le : _____

Signature



BULLETIN D'INSCRIPTION

ATELIERS FLEURS DE BACH

- Je m'inscris à l'atelier fleurs de Bach du 23 et 24 octobre 2021
- Je m'inscris à l'atelier fleurs de Bach du 20 et 21 novembre 2021
- Je m'inscris à l'atelier fleurs de Bach du 11 et 12 décembre 2021

.....

NOM – PRENOM

.....

ADRESSE POSTALE

.....

MAIL

.....

TELEPHONE

Je règle les arrhes de réservation de :

- 2 chèques de 50 € à l'ordre de Valérie Catala pour une inscription aux 2 premiers week-ends
 - 3 chèques de 50 € à l'ordre de Valérie Catala pour une inscription aux 2 premiers week-ends
- (à envoyer à 1 chemin du Tépé 31260 Montespan)

Le chèque est encaissé 3 semaines avant la date de l'atelier (envoi de support de cours par mail) même en cas de désistement ultérieur.

- Je règle le solde de l'atelier (130 €) sur place, le 1^{er} jour de chaque week-end d'atelier
- Je réserve un studio d'hébergement en contactant la résidence Les Salatines (05 61 98 63 00)
- Je ne réserve pas d'hébergement à la résidence Les Salatines
 - Je paye un supplément de 10€ par chèque à l'ordre de Valérie Catala (à envoyer à 1 chemin du Tépé 31260 Montespan) pour l'utilisation des locaux.

Je participe aux 3 ateliers : je contacte Valérie Catala au 06 66 21 31 04 pour prendre un RDV (consultation gratuite)

Fait à _____, le : _____

Signature



BULLETIN D'INSCRIPTION

SORTIES NATURE ET BAIN DE FORET

- Je m'inscris à la sortie du 29 mai 2021
- Je m'inscris à la sortie du 13 juin 2021
- Je m'inscris à la sortie du 18 juillet 2021

.....

NOM – PRENOM

.....

ADRESSE POSTALE

.....

MAIL

.....

TELEPHONE

- Je règle l'arrhe de réservation de 15 € par chèque à l'ordre de Valérie Catala (à envoyer à
1 chemin du Tépé 31260 Montespan)

Le chèque est encaissé à la date limite de réservation (envoi de support de cours par mail) même en cas de désistement ultérieur.

- Je règle le solde de la sortie (35€) sur place, le jour de la sortie

- Je désire acheter le livre « Mon manuel de gemmothérapie ». Ed Jouvence – 18,50 € l'unité

Nombre d'exemplaires _____

Prénom(s) de la dédicace _____

Paiement par chèque à l'ordre de Valérie Catala ou espèces (prévoir l'appoint) sur place le jour de la sortie

Fait à _____, le : _____

Signature

