

2022

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 5 et dimanche 6 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 pour les repas du petit-déj, midi et soir, de quoi grignoter en journée (les boissons chaudes et des fruits secs sont offerts)
- 1 ou 2 petits bocaux en verre (type bocal à confiture) préalablement lavés et stérilisés
- Vos affaires personnelles

RESTAURATION

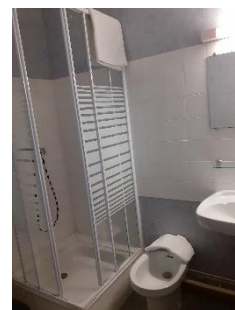
Vous apportez vos repas que vous pouvez cuisiner dans votre studio et que vous pouvez réchauffer le midi au self où nous pouvons manger ensemble.

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 = 200 € 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 2022), retournez le bulletin d'inscription ci-dessous (page 12) rempli, signé et accompagné du chèque d'arrhes à l'ordre de Valérie Catala à :



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 !)

TARIF STUDIO ET MODALITES DE RESERVATION

Tarif studio 2 personnes = 40 € la nuitée

Pour réserver votre studio, contactez la résidence Les Salatines au 05 61 98 63 00 (date limite de réservation le 20 février 2022)



ATELIERS HERBORISTERIE FAMILIALE

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

**PARTICIPATION INDISPENSABLE AUX 3 WEEK-ENDS POUR LES DEBUTANTS
(PROGRESSION PEDAGOGIQUE)**

AU CHOIX POUR LES INITIES

**UNE CONSULTATION PHYTOTHERAPIE D'UNE HEURE AVEC VALERIE CATALA OFFERTE AUX
PARTICIPANTS DES 3 WEEK-ENDS**

DATES

Samedi 16 et dimanche 17 avril (date limite de réservation le 20 mars 2022)

Samedi 21 et dimanche 22 mai (date limite de réservation le 24 avril 2022)

Samedi 11 et dimanche 12 juin (date limite de réservation le 15 mai 2022)

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 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
- Sortie de reconnaissance botanique

WEEK-END 2

- Les huiles végétales et les beurres
- Les huiles essentielles
- Confection d'une macération huileuse de plantes

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



- Confection d'un baume
- Confection d'un liniment

WEEK-END 3

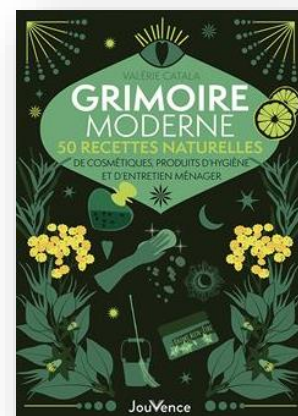
- Les hydrolats
- Les fleurs de Bach en applications locales
- Confection d'une lotion
- Confection d'une crème
- Sortie de reconnaissance botanique

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 dernier livre «Grimoire moderne, 50 recettes naturelles » sur place (22€90) avec dédicace !

Pour les participants aux 3 week-ends, une consultation gratuite de 1 heure avec Valérie Catala pour un conseil personnalisé en phytothérapie. Prise de RDV indispensable pour une consultation à Montespan 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
- 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-déj, 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

Vous apportez vos repas que vous pouvez cuisiner dans votre studio et que vous pouvez réchauffer le midi au self où nous pouvons manger ensemble.

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.

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





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 confections à base de plantes)

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 :

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.

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

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 D'UNE HEURE AVEC VALERIE CATALA OFFERTE AUX PARTICIPANTS DES 3 WEEK-ENDS

DATES

Samedi 17 et dimanche 18 septembre (date limite de réservation le 28 août 2022)

Samedi 15 et dimanche 16 octobre (date limite de réservation le 25 septembre 2022)

Samedi 19 et dimanche 20 novembre (date limite de réservation le 30 octobre 2022)

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 de 1 heure avec Valérie Catala pour un conseil personnalisé en Fleurs de Bach (flacon compris). Prise de RDV indispensable pour une consultation à Montespau 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-déj, midi et soir, de quoi grignoter en journée (les boissons chaudes vous seront offertes)
- Vos affaires personnelles

RESTAURATION

Vous apportez vos repas que vous pouvez cuisiner dans votre studio et que vous pouvez réchauffer le midi au self où nous pouvons manger ensemble.

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

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 28 mai (date limite de réservation le 15 mai 2022)

Dimanche 26 juin (date limite de réservation le 12 juin 2022)

Samedi 9 juillet (date limite de réservation le 26 juin 2022)

Dimanche 24 juillet (date limite de réservation le 10 juillet 2022)

Dimanche 14 août (date limite de réservation le 31 juillet 2022)

Dimanche 25 septembre (date limite de réservation le 11 septembre 2022)

Samedi 8 octobre (date limite de réservation le 25 septembre 2022)

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 avant le jour de la sortie.

Possibilité d'acheter « Mon manuel de gemmothérapie » ou le « Grimoire moderne » sur place avec dédicace !

FOURNITURES A PREVOIR

Pour cette sortie, je vous conseille d'apporter :

- De quoi prendre des notes et des photos

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



- 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 et les supports écrits)

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 5 et 6 mars 2022

.....
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 (150 €) 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 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 16 et 17 avril 2022
- Je m'inscris à l'atelier herboristerie familiale du 21 et 22 mai 2022
- Je m'inscris à l'atelier herboristerie familiale du 11 et 12 juin 2022

.....

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 Montespain)

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 désire acheter le livre « Grimoire moderne ». Ed Jouvence – 22,90 € 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 17 et 18 septembre 2022
- Je m'inscris à l'atelier fleurs de Bach du 15 et 16 octobre 2022
- Je m'inscris à l'atelier fleurs de Bach du 19 et 20 novembre 2022

.....

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 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 28 mai 2022
- Je m'inscris à la sortie du 26 juin 2022
- Je m'inscris à la sortie du 9 juillet 2022
- Je m'inscris à la sortie du 24 juillet 2022
- Je m'inscris à la sortie du 14 août 2022
- Je m'inscris à la sortie du 25 septembre 2022
- Je m'inscris à la sortie du 8 octobre 2022

.....

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 » ou le « Grimoire moderne. Ed Jouvence –

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

