

# LES ATELIERS DU CPIE DU ROUERGUE

MERCREDI 25 FÉVRIER 2026

ATELIER JARDINAGE : LA SPIRALE AROMATIQUE

ATELIER CUEILLETTE DE PLANTES MÉDICINALES  
ET COMESTIBLES ET CRÉATION D'UN HERBIER

MERCREDI 25 MARS 2026

MERCREDI 22 AVRIL 2026

ATELIER RÉALISATION D'UN BAUME MÉDICINAL  
NATUREL

ATELIER JARDINAGE : CRÉATION D'UNE BUTTE EN  
PERMACULTURE

MERCREDI 20 MAI 2026

MERCREDI 17 JUIN 2026

ATELIER INITIATION AUX TECHNIQUES  
TRADITIONNELLES DE CONSERVATION DE FRUITS  
ET LÉGUMES

- J'ADHÈRE À L'ASSOCIATION - 10€ POUR LES 5 ATELIERS
- JE N'ADHÈRE PAS ET CHOISIS LES ATELIERS À LA CARTE - 5€ PAR ATELIER
- INSCRIPTION OBLIGATOIRE, POUR S'INSCRIRE : [HTTPS://FRAMAFORMS.ORG/INSCRIPTIONS-AUX-ATELIERS-DU-CPIE-DU-ROUERGUE-A-MILLAU-1765961016](https://FRAMAFORMS.ORG/INSCRIPTIONS-AUX-ATELIERS-DU-CPIE-DU-ROUERGUE-A-MILLAU-1765961016)  
OU CONTACTER THOMAS GUERINOT
- [tguerinot.cpie-rouergue@orange.fr](mailto:tguerinot.cpie-rouergue@orange.fr) / 05.65.61.06.57
- LOCALISATIONS DES ATELIERS SERONT COMMUNIQUÉES APRÈS INSCRIPTION



ROUERGUE

## **MERCREDI 25 FÉVRIER - ATELIER JARDINAGE : LA SPIRALE AROMATIQUE**

**14h à 16h30 - Millau**

Lors de cet atelier jardinage, nous découvrirons les intérêts d'une spirale aromatique dans un jardin et son fonctionnement. Nous verrons comment choisir les plantes aromatiques et les planter au bon endroit. L'atelier sera l'occasion de mettre les mains dans la terre et de repartir avec des conseils pratiques pour entretenir les aromatiques au quotidien.

## **MERCREDI 25 MARS - ATELIER CUEILLETTE ET HERBIER**

**14h à 16h30 - Millau**

Nous partirons à la cueillette de plantes médicinales et comestibles. Nous apprendrons à les reconnaître, à les récolter, puis à créer un herbier pour conserver une trace des plantes observées. L'atelier mêle observation, cueillette et transmission de savoirs autour des usages des plantes.

*Prévoir de bonnes chaussures de marche*

## **MERCREDI 22 AVRIL 2026 - ATELIER RÉALISATION D'UN BAUME MÉDICINAL NATUREL**

**14h à 16h30 - Millau**

Lors de cet atelier, nous allons préparer un baume médicinal naturel à base de plantain. Nous suivrons ensemble les étapes de fabrication, de la transformation de la plante à la réalisation du baume. L'atelier sera aussi un temps pour connaître les bienfaits du plantain et ses usages.

## **MERCREDI 20 MAI 2026 - ATELIER CRÉATION D'UNE BUTTE EN PERMACULTURE**

**14h à 16h30 - Millau**

Cet atelier propose une découverte des bienfaits de la butte en permaculture : sol vivant, meilleure rétention d'eau et cultures plus résilientes. Après une courte sensibilisation aux principes de la permaculture, place à la pratique avec la création collective d'une butte. Un atelier accessible pour apprendre à cultiver autrement.

## **MERCREDI 17 JUIN 2026 - ATELIER INITIATION AUX TECHNIQUES TRADITIONNELLES DE CONSERVATION DE FRUITS ET LÉGUMES**

**14h à 16h30 - Millau**

Après une présentation des principes de la conservation, les participants découvriront les bases pratiques de ces techniques accessibles à tous : lacto-fermentation, mise en bocaux...