

Cueillez le programme !

✿ ATELIERS - SORTIES - NATURE ✿
HERBORISTERIE
2026



www.jennifleurs.fr

Centre-Val de Loire





Jennifleurs

Herbaliste
Animatrice nature

78 rue Bonne Dame
45110 Châteauneuf-sur-Loire



jennifleurs45@gmail.com



06.74.91.35.43



Ateliers Jennifleurs



jennifleurs45



Formée à l'Ecole des Plantes de Paris

Bienvenue

dans l'univers des plantes sauvages

Jennifleurs vous accompagne pas à pas dans l'exploration de la nature. Vous trouverez ici toutes les informations pour en savoir davantage sur les plantes sauvages médicinales et comestibles. Les identifier, mais aussi savoir les préparer.

Sommaire



Balade nature



Cuisine sauvage



Cosmétiques



Distillation



Herboristerie familiale



Pour vos événements



Balade nature

Plantes sauvages comestibles et médicinales

Carotte sauvage *Daucus carota* Apiaceae



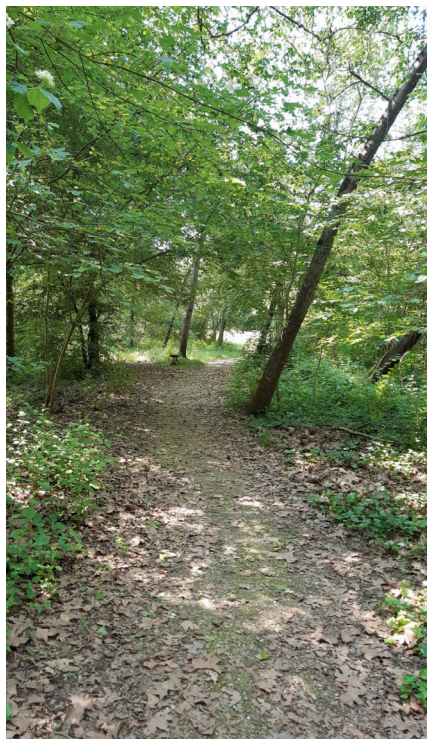
Entre Loire et forêt

Apprenez à reconnaître les plantes sauvages qui vous entourent !

Lors d'une sortie, nous voyons entre 15 et 25 plantes, vous découvrirez les critères d'identification et les risques de confusions possibles avec des plantes toxiques.

Nous aborderons ensuite les bienfaits et les différentes façons de les utiliser pour se soigner et pour les cuisiner.

Vous obtiendrez pour chaque plante plusieurs recettes (cosmétique et alimentaire).





A Châteauneuf-sur-Loire

Parc du Château et bords de Loire

Rdv au 78 rue Bonne dame (parking en face)



- Samedi 10 Janvier 10h - 12h30
- Samedi 28 Février 14h - 16h30
- Dimanche 29 Mars 14h - 16h30
- Samedi 13 Juin 16h - 18h30
- Dimanche 16 Août 10h - 12h30
- Samedi 19 Septembre 10h - 12h30



2h30



2-4 km



Tout public
15 pers. max



25€ adultes
8€ 12-20ans

Gratuit enfants - 12ans

A Orléans - Parc de Loire

Adresse : Levée de la Chevauchée, St Jean le Blanc
Grand parking - rdv sur le parvis à l'entrée



- Samedi 4 Avril 15h - 17h30
- Samedi 2 Mai 10h - 12h30
- Mardi 14 Juillet 10h - 12h30
- Samedi 3 Octobre 10h - 12h30
- Mercredi 11 Novembre 10h - 12h30



Les sorties ont lieu même sous la pluie !



Toutes les réservations s'effectuent en amont sur
le site internet : www.jennifleurs.fr



Prévoir des
vêtements
adaptés,
chaussures de
marche,
appareil photo
et de quoi
prendre des
notes



Cuisine sauvage

Explorez de nouveaux horizons culinaires



- Identification
- Cueillette
- Cuisine
- Dégustation

Cuisine créative

Atelier dédié à la découverte et à la préparation de recettes végétariennes raffinées à base de plantes sauvages.

Vous aurez l'occasion de préparer de 4 à 6 recettes (de l'apéritif au dessert).

La sélection des recettes évoluera au rythme des saisons et des plantes présentes.

Tous les ingrédients seront issus de l'agriculture biologique et proviendront de producteurs locaux au maximum, garantissant ainsi leur qualité et leur fraîcheur.



Vin biologique
Tisane & café
Sirops floraux



A Châteauneuf-sur-Loire

Le point de rdv sera précisé par mail



9h - 15h



- Dimanche 19 Avril
- Dimanche 3 Mai
- Samedi 13 Juin
- Samedi 11 Juillet
- Samedi 15 Août
- Dimanche 20 Septembre
- Dimanche 4 Octobre



6h



Adultes

10 personnes max



85€/ adulte

-10% couple (153€ au lieu de 170€)



Prévoir des vêtements adaptés à la météo et de quoi prendre des notes



Toutes les réservations s'effectuent en amont sur le site internet : www.jennifleurs.fr

Cosmétique

Soins naturels



Prendre soin de soi

Découvrez les propriétés des plantes sauvages en usage externe et les différentes façon d'en extraire les principes actifs.

Je vous enseigne les bonnes pratiques de fabrication pour confectionner vos macérâts huileux en toute sérénité.

Vous apprendrez à réaliser une crème hydratante à la rose, cinq ingrédients seulement composeront votre préparation.

Repartez avec les bases pour refaire des cosmétiques chez vous en toute confiance.

Macérâts huileux
&
Crème hydratante à
la Rose de Damas



Recettes simples
Identification

Cueillette

(si la saison le permet)

Ingrédients Bio &
Locaux au maximum !



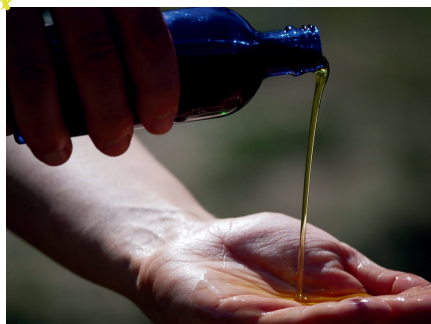


A Châteauneuf-sur-Loire

Rdv au 78 rue Bonne Dame



- Dimanche 11 Janvier 10h - 12h
- Lundi 25 Mai 15h - 17h
- Dimanche 12 Juillet 10h - 12h
- Samedi 15 Août 16h30 - 18h30
- Samedi 5 Septembre 10h - 12h
- Mercredi 11 Novembre 15h - 17h



2h



Adultes
10 personnes max



65€/ adulte



Prévoir de quoi
prendre des
notes



Toutes les réservations s'effectuent en amont sur le
site internet : www.jennifleurs.fr

Distillation



Initiation à l'alchimie végétale

Sauge sclarée *Salvia sclarea* Lamiales



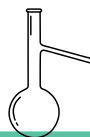
Reconnexion au vivant

Le temps d'une demi-journée, venez découvrir comment l'eau, le feu et le végétal s'unissent pour donner naissance à deux trésors : l'huile essentielle et l'hydrolat.

Découvrez les propriétés de la plante mise à l'honneur sous forme d'hydrolat.

Mettez en route l'alambic et suivez pas à pas le processus de distillation.

Vous repartirez avec un flacon vaporisateur en verre teinté de l'hydrolat distillé ensemble.



A Châteauneuf-sur-Loire

Rdv au 78 rue Bonne dame



- Dimanche 5 Avril 10h - 13h
- Dimanche 3 Mai 16h - 19h
- Dimanche 14 Juin 14h30 - 17h30
- Samedi 11 Juillet 16h - 19h
- Dimanche 16 Août 14h30 - 17h30
- Samedi 19 Septembre 14h30 - 17h30
- Samedi 3 Octobre 14h30 - 17h30



3h



Tout public
15 pers. max



65€ adultes
-20% couple (104€ au lieu
de 130€)
15€ 12 - 20ans
Gratuit enfants - 12ans



Prévoir de quoi prendre
des notes




Toutes les réservations
s'effectuent en amont sur
le site internet :
www.jennifleurs.fr


Herboristerie

Entre savoirs anciens et pratiques vivantes



 Baume médicinal

 Tisane personnalisée

 Sirop médicinal

 Macérat oléique ou glycéринé

Plongez dans l'univers fascinant des plantes médicinales

Nous explorerons ensemble les fondements de l'herboristerie: reconnaître les plantes médicinales sur le terrain, comprendre leurs vertus, apprendre à les cueillir et à les transformer en préparations simples et efficaces.

Entre théorie, balade botanique, cueillette et confections, je vous propose une immersion sensorielle et vivante dans le monde végétal. Vous y découvrirez les savoir-faire ancestraux de l'herboristerie, transmis avec passion et adapté à nos besoins d'aujourd'hui pour renouer avec une autonomie douce, naturelle et consciente.

En fonction de la saison et des plantes présentes, les préparations des remèdes seront différents.





A Châteauneuf-sur-Loire

Rdv au 78 rue Bonne Dame

 9h - 18h

190€



Le 12 et 13 Janvier
Le 28 et 29 Septembre
Le 14 et 15 Novembre

270€



Du 16 au 18 Avril
Du 14 au 16 Mai
Du 28 au 30 Juin

425€



Du 18 au 22 Février
Du 20 au 24 Juillet
Du 10 au 14 Août
Du 28 Sept au 01 Octobre



Pour chaque session un programme bien spécifique sera établi en fonction de la saison et des plantes présentes. Le nombre de confectios varient en fonction du nombre de jours. Des dégustations seront proposées chaque jour.



Herboristerie

Composez votre tisane personnalisée



Apprenez à associer les plantes en fonction de vos besoins et envies pour confectionner une tisane médicinale ou une tisane plaisir. Plusieurs dégustations vous sont proposées pendant cet atelier.



1h30



Adultes
10 pers. max



35€ adultes



Toutes les
réservations
s'effectuent en
amont sur le site
internet :
www.jennifleurs.fr

A Châteauneuf-sur-Loire

Rdv au 78 rue Bonne dame



- Samedi 10 Janvier 14h30 - 16h
- Dimanche 11 Janvier 14h30 - 16h
- Samedi 21 Mars 14h30 - 16h
- Samedi 4 Avril 10h30 - 12h
- Samedi 2 Mai 15h - 16h30
- Dimanche 14 Juin 10h30 - 12h
- Dimanche 12 Juillet 14h - 15h30
- Dimanche 20 Septembre 16h30 - 18h
- Dimanche 4 Octobre 16h30 - 18h



Récolte Sève de Bouleau

Au cœur de la forêt qui s'éveille, venez vivre une expérience unique autour du Bouleau, cette eau précieuse qui circule dans l'arbre regorge de bienfaits. Un moment pour apprendre, ressentir et se reconnecter à la nature.

Venez découvrir l'art de la récolte

Saviez-vous que la sève de Bouleau est une véritable potion de jouvence, prisée depuis des siècles pour ses vertus détoxifiantes et revitalisantes ?

♥ Approche sensible : initiation au maniement des baguettes coudées (baguettes de sourcier)

🌳 Approche botanique

🌿 Récolte de la sève - Pratique et éthique

🌿 Les bienfaits de la sève de Bouleau

- Vertus détoxifiantes, reminéralisantes et régénérantes
- Comment l'intégrer dans une cure de printemps ?
- Dégustation de sève fraîche

🧺 Repartez avec 1 litre de sève fraîche !

✿ Une journée alliant savoirs, sensations et respect du vivant, pour repartir nourri.e et régénéré.e !



A Châteauneuf-sur-Loire

Rdv au 78 rue Bonne Dame



10h - 17h

- **Dimanche 8 Mars**
- **Dimanche 22 Mars**



Adultes
15 pers. max



85€/ adulte



Pour vos événements

Des activités sur mesure

En
intérieur



-  Entreprises
-  Ecoles
-  Mairies
-  Associations
-  Particuliers



En extérieur



Ecoles, associations, particuliers...

Grâce à une approche ludique et sensorielle, les élèves ou le public, partent à la découverte du monde fascinant des plantes sauvages comestibles et médicinales. Reconnaissance, utilisation et transformation. Choisissez votre formule sortie et/ou atelier.

N'hésitez pas à demander un devis !



Entreprises

Offrez à vos équipes une bouffée d'air frais et un moment de cohésion en pleine nature.

Pourquoi organiser un team building ou séminaire avec Jennifleurs ?

Dans un quotidien professionnel souvent rythmé et exigeant, il est essentiel d'offrir à vos équipes un moment de respiration, d'inspiration et de cohésion. Je vous propose des expériences uniques au cœur de la nature, autour des plantes sauvages comestibles et médicinales.

Une reconnexion à l'essentiel

Les sorties et ateliers invitent vos collaborateurs à ralentir, à observer et à s'émerveiller devant la richesse du monde végétal. Une pause hors du temps qui recharge les batteries et stimule la créativité.

Un renforcement des liens

La découverte des plantes, la réalisation d'une tisane personnalisée, d'un baume ou d'une recette culinaire de plante sauvage deviennent autant d'occasions de coopérer et de partager.


Ces activités renforcent la confiance, l'écoute et l'esprit d'équipe.

Des bénéfices concrets pour votre entreprise

- Favoriser la communication et la cohésion
- Stimuler la créativité et l'ouverture d'esprit
- Offrir une expérience mémorable qui soude vos équipes
- Valoriser une démarche responsable et tournée vers la nature

Une expérience sur mesure

Que ce soit pour un team building, un séminaire bien-être ou un moment convivial, Jennifleurs conçoit des ateliers sur mesure et adaptées à vos objectifs, à la taille de votre groupe et à vos envies.

 En choisissant Jennifleurs, vous offrez à vos équipes plus qu'une simple activité : un véritable voyage sensoriel et collectif au service du bien-être et de la dynamique de votre entreprise.

Pour vos événements



Je me déplace pour votre événement mais je peux aussi vous recevoir à Châteauneuf (groupe de 20 personnes max).

Vous pouvez choisir parmi toutes les activités mentionnées dans ce livret.

Mais aussi choisir parmi ces propositions :



Créer son parfum



Apéro ou goûter de plantes sauvages



Tataki zone (adultes et enfants)



Fabriquer son baume à lèvres



Fabriquer son dentifrice



Et pourquoi pas une conférences pour votre événement !

3 thèmes au choix :



Les plantes médicinales



Les plantes des articulations



Les plantes aromatiques



Demandez un devis !

06 74 91 35 43



Distillation dans votre jardin

Et si la découverte de la distillation se passait dans votre jardin ?
Avec une plante de votre jardin ?

Oui mais quelle plante peut-on distiller ?

Achillée millefeuille

Basilic

Origan

Bleuet

Roses

Camomille

Hélichryse

Thym

Tilleul

Verveine citronnée

Sarriette

NEW



Ortie

Plantain

Mélisse

Lavande

Romarin

Laurier noble

Menthe poivrée

Menthe verte

Sauge officinale

Sauge sclairée

Carotte sauvage

Je me déplace avec tout le matériel
nécessaire.



3h



60 km max de
Châteauneuf-
sur-Loire



Contactez moi
pour plus d'infos
et demandez un
devis !



Concevez votre
hydrolat, à la
maison !

Jardin Guérisseur

Dialogue avec l'invisible

A l'aide des baguettes coudées, apprenez à repérer les différents points où les énergies telluriques se manifestent.

Première journée :

- Découvrez les points des 5 éléments, leurs rôles et leurs relations avec les hommes
- L'arbre guérisseur
- Soins aux plantes et aux arbres
- Relation intime avec une plante

Deuxième journée :

- Les points d'actions du jardin et leurs rôles
- Activation des points, les symboles
- Ce que nous révèlent les plantes sauvages
- Les plantes sauvages médicinales



Réservé aux initiés

Pour accéder à cet atelier, il faut avoir suivi un stage d'initiation au maniement des baguettes coudées et avoir ses propres baguettes.



A Châteauneuf-sur-Loire

Rdv au 78 rue Bonne dame



10h - 17h



- 30 et 31 Mai
- 8 et 9 Août



2 jours



Adultes
16 pers. max



180€/ adulte



Prévoir de quoi
prendre des notes.
Repas sorti du sac.



Jenniflours c'est
aussi des produits !

**Demi-journée portes ouvertes
pour découvrir le lieu et les
produits.**



- Mardi 14 Juillet
14h à 19h
- Dimanche 20 Décembre
14h - 19h

**Retrouvez-moi sur mon stand dans
différentes manifestations toute
l'année !**

Tisanes
Sirops floraux
Sels aux plantes
Huiles aromatisées
Gomasios
Gelées florales
Baumes
Macérats huileux
Hydrolats

Bons cadeaux



Offrez une expérience artisanale unique.

Pour apprendre à créer de ses mains aux côtés d'une artisane passionnée, pédagogue et amoureuse de la nature !

EVGF. Baby shower. Anniversaire...

Offrez un atelier inoubliable



Les bons cadeaux ont une durée d'utilisation d'un an.



Avis 5/5



De beaux ateliers avec toujours de la bonne humeur, de la bienveillance, une transmission des savoirs et des astuces avec Jennifer, une personne solaire et pédagogue. A vivre absolument et à recommander tout le temps. Laurence D.



Jennifer est une personne passionnée par la nature, pédagogue et professionnelle. Elle propose une multitude d'activités autour des plantes et de leurs vertus, Son approche nous encourage à nous intéresser aux plantes qui nous entourent et nous sensibilise à prendre soin de ce que la nature nous offre. Merci 'Jennifleurs'! Astrid H.

Ils m'ont fait confiance



Programme
2026



ATELIERS - SORTIES - NATURE HERBORISTERIE



Jennifleurs45



578 j'aime

jennifleurs45 🌱 Un moment hors du temps

#déconnexion #nature #expérience



www.jennifleurs.fr

A 25mn d'Orléans et 2h de Paris

Châteauneuf-sur-Loire 45