



---

## Nature & Culture

Ateliers créatifs, animations  
et sensibilisation à la Nature  
et à l'Environnement.



# LES PÉPITES D'OCCITANIE

## Qui sommes-nous ?

Les Pépites d'Occitanie est un collectif d'artisans et d'entrepreneurs de la région Occitanie créé sous l'impulsion de Christelle Lucas.

En tant que professionnels, nous avons choisi de partager nos savoir-faire et nos compétences afin de mieux répondre aux demandes de notre territoire et de ses habitants.

Ce sont des thématiques universelles comme le bien-être, l'inclusion, le mieux vivre ensemble, la nature, l'écologie ou encore l'art et la culture qui nous ont rassemblé et nous ont donné envie de construire ensemble des projets d'animations accessibles à tous les publics.



Productions locales  
& animations



Création  
& innovation



Partage  
& inclusion



Respect  
de l'environnement

« Nous proposons des ateliers afin de partager ce qui nous anime au quotidien. Transmettre nos savoirs et nos savoir-faire, c'est aussi, à notre échelle, aider nos enfants à affronter le monde de demain. »

## Des ateliers pour quel public ?

- Enfants, adolescents
- Adultes
- Personnes en situation de handicap
- Personnes en perte d'autonomie

## Où intervenons-nous ?

La plupart des membres du collectif interviennent en établissement privé ou public, pour un atelier seul ou des ateliers séquencés (en partenariat avec d'autres membres du collectif). Beaucoup réalisent également des animations dans leur atelier ou directement chez des particuliers.

- Dans les médiathèques
- Dans les écoles
- Dans les Ehpad
- Dans les établissements médico-sociaux

- Lors de festivals ou d'événements culturels
- Chez des particuliers
- Dans leur atelier !

# Sommaire

## LE COLLECTIF

### NOS ATELIERS SÉQUENCÉS

#### **Créez un carnet de voyage..... 8**

*Un atelier accessible à partir de 7 ans qui mêle herboristerie, illustration et atelier d'écriture.*

#### **Une rencontre extraordinaire..... 10**

*Un atelier où se mêlent découverte des sols, rencontres fantastiques, écriture et poésie !*

#### **Le naturel au quotidien..... 12**

*Un atelier autour des plantes, du jardinage à la création de cosmétiques naturels !*

### LES PÉPITES

Axolotl Beauty..... 14

Delphine Dion..... 16

L'Effet du Sol..... 18

Pétille & Sens..... 20

La Plume Vagabonde..... 22

Office Managers Associés..... 24

Les ateliers séquencés se déroulent sur un ou plusieurs jours et font intervenir plusieurs membres du collectif. L'objectif est de profiter des spécialités de chacun pour réaliser un projet unique et complet.

Tous indépendants dans leurs activités respectives mais associés dans ce collectif pour transmettre leurs connaissances et leurs savoir-faire aux petits comme aux grands !

**POUR PLUS D'INFORMATIONS,  
CONTACTEZ CHRISTELLE LUCAS :**

**06 81 44 31 34**

**chrystelucas@gmail.com**



Animation

Herboristerie

Illustration

Écriture

Jardinage naturel

Compostage

Sels aux plantes aromatiques

Cosmétologie



**Christelle, herboriste & coordinatrice de réseau**  
Connaissance des plantes, animation.



**Amandine, écrivaine publique & animatrice**  
Écriture créative, biographie, accessibilité.



**Cécile & Suzanne, maîtres-composteurs**  
Gestion des biodéchets, jardinage au naturel.



**Delphine, illustratrice**  
Spécialiste des portraits animaliers.



**Dolores, cosmétologue & animatrice**  
Produits naturels et végans.



**Isabelle, gestionnaire administrative**  
Administration, comptabilité, accompagnement.

# CRÉER UN CARNET DE VOYAGE

## Atelier séquenté



Réservez un atelier séquenté\* pour bénéficier d'un tarif préférentiel !

### Et si nous partions ensemble pour un voyage créatif ?

Un voyage durant lequel vous en apprendrez plus sur les plantes et les animaux de votre région, sur la préservation de l'environnement, et où vous mettrez à l'épreuve votre propre créativité.

### Découverte des plantes du jardin

avec Christelle

Christelle, notre herboriste, invite chaque participant à découvrir les plantes de notre région à travers une cueillette en plein air !

Apprenez à identifier les plantes et découvrez leurs propriétés, afin de créer votre herbier.

**1 à 3 séances**

*\*Les ateliers séquentés sont personnalisables et modulables selon vos envies et vos besoins. Demandez un devis à [chrystelucas@gmail.com](mailto:chrystelucas@gmail.com)*

### Illustration des plantes & animaux

avec Delphine

Une fois que les plantes et leurs propriétés sont identifiées, passez à l'illustration avec Delphine, notre aquarelliste spécialiste des portraits animaliers !

Dessinez des plantes ou des animaux croisés sur votre chemin.

**1 à 3 séances**

### Rédigez votre carnet de voyage

avec Amandine

À partir des éléments récoltés et illustrés, nous tisserons ensemble la trame de votre récit. Chaque voyage peut être réaliste ou imaginaire !

L'objectif est d'obtenir un véritable carnet écrit et illustré que chacun pourra conserver.

**1 à 3 séances**



### OBJECTIFS :

Découvrir les plantes de la région.

Apprendre à concevoir un herbier.

S'initier à l'aquarelle.

Découvrir les bases de l'illustration.

Revoir les bases du récit.

Réaliser un carnet de voyage.

## UNE RENCONTRE EXTRAORDINAIRE

### Atelier séquenté



Réservez un atelier séquenté\* pour bénéficier d'un tarif préférentiel !

#### Et si vous viviez une rencontre inoubliable ?

Une exploration où vous en apprendrez plus sur les différents types de sols et rencontrerez, au détour d'un chemin, votre créature extraordinaire.

Mettez en mots et en dessin cette rencontre au cours de trois séances.

#### Découverte du sol

avec Suzanne et Cécile

Vous êtes-vous déjà demandé pourquoi les plantes ne poussent pas n'importe où ? Découvrez le monde mystérieux du sol, ses caractéristiques et les échanges avec ses habitants de tous types !

Un voyage au coeur de la terre avec Cécile et Suzanne !

**1 séance**

*\*Les ateliers séquentés sont personnalisables et modulables selon vos envies et vos besoins. Demandez un devis à [chrystelucas@gmail.com](mailto:chrystelucas@gmail.com)*

#### Une rencontre extraordinaire

avec Amandine

Et si des créatures mystérieuses vivaient au sein de notre monde ? À partir de votre découverte du sol et guidé par Amandine, laissez aller votre imagination et donnez vie à votre propre être imaginaire.

Inspiré des caractéristiques végétales et animales, il saura se fondre dans son environnement...

**1 séance**

#### Initiation à l'herbier imaginaire

avec Christelle

À la manière d'un herbier, modélisez la créature que vous venez de rencontrer à partir de plantes séchées dont vous apprendrez quelques caractéristiques !

**1 séance**

**À la fin de cet atelier, repartez avec votre planche créative, des connaissances et des idées qui fourmillent !**



#### OBJECTIFS :

Découvrir différents types de sols et plantes associées.

Comprendre les échanges entre végétaux et sol.

Apprendre à créer un personnage imaginaire.

Créer un personnage à partir de plantes séchées,

Composer sa planche créative.

## LE NATUREL AU QUOTIDIEN

### Atelier séquenté

**Découvrez les plantes et leurs propriétés et apprenez à réaliser des sels aux plantes et des produits cosmétiques naturels !**

Des ateliers pour découvrir la flore locale, son importance dans l'écosystème, comment la préserver, la favoriser et même en tirer parti pour consommer mieux !

#### Composez votre sel aux plantes

avec Christelle

Avec Christelle découvrez les bases de l'herboristerie : cueillette, séchage et transformations (macérat, tisane, etc.).

Avec des plantes préalablement cueillies et séchées, composez ensuite votre propre sel alimentaire aux plantes !

**1 à 2 séances**

*\*Les ateliers séquentés sont personnalisables et modulables selon vos envies et vos besoins. Demandez un devis à [chrystelucas@gmail.com](mailto:chrystelucas@gmail.com)*

#### Le jardinage au naturel

avec Cécile & Suzanne

Cécile et Suzanne, maîtres-composteuses, vous proposent une initiation théorique et ludique au compostage et au jardinage au naturel.

Partez à la rencontre des petites bêtes du compost, et apprenez à mieux les connaître pour un plus beau jardin !

**1 à 3 séances**

#### La cosmétique naturelle

avec Dolores

Dolores est cosmétologue, c'est-à-dire qu'elle conçoit des soins pour la peau. Elle travaille principalement avec des produits naturels, et valorise le circuit-court dès qu'elle le peut.

Avec elle, vous pourrez apprendre comment créer vous-même des soins naturels pour le corps !

**1 à 2 séances**



#### OBJECTIFS :

Découvrir les plantes de la région.

Réaliser un sel aux plantes.

Découvrir le compostage.

S'initier au jardinage naturel.

Apprendre à réaliser ses propres soins naturels pour le corps.



Axolotl Beauty

Axolotl Beauty est une **marque cosmétique artisanale** créée par Dolores Manrique Juarez, et labellisée éco-défis par la Chambre des Métiers et de l'Artisanat.

Dolores conçoit ses produits à base d'**ingrédients d'origine naturelle** dans son laboratoire en Occitanie : savon, crème hydratante, shampoing solide, etc.

Aujourd'hui, elle partage sa passion de la cosmétique naturelle auprès de tous à travers des **ateliers DIY**.

*Découvrez l'univers de Dolores sur son site internet.*



## LES + DES ATELIERS

Cosmétique naturelle et Vegan

Dolores propose ainsi des **ateliers de groupes, en établissement ou à son laboratoire**.

Les recettes qu'elle propose sont simples à réaliser et facilement reproductibles chez soi, avec des ingrédients accessibles et respectueux de l'environnement et de la santé.

Du **modelage** de savon pour les plus jeunes jusqu'à la **saponification à froid**, en passant par la création de **baumes hydratants**, chaque atelier est accessible grâce à une animation pédagogique adaptée.



### LES ATELIERS DE DOLORES !

#### ATELIER 1 : MODELAGE DE SAVON

Modelez et décorez votre propre savon avec la pâte à savon.

#### ATELIER 2 : BOMBES DE BAIN

Créez vous-même des bombes de bain pétillantes.

#### ATELIER 3 : BAUME HYDRATANT

Créez un baume hydratant pour la peau et les lèvres.



Entre 1h30 et 2h



Au laboratoire Axolotl Beauty  
À domicile  
En établissement



Entre 7 et 10 personnes.  
Adulte, enfants dès 7 ans



De 25 à 35 € par personne  
Sur devis par groupe







DELPHINE DION  
Illustratrice animalière & nature

Ecologue de formation, Delphine a réuni ses deux passions, la biodiversité et le dessin, pour créer son activité d'**illustratrice spécialisée dans l'animalier et la nature.**

À travers l'aquarelle, elle retranscrit avec douceur et poésie sa vision de la Nature, **entre réalisme et créativité.**

Dans ses ateliers, Delphine propose aux petits et grands d'**apprendre à dessiner facilement des plantes ou des animaux** en décomposant les sujets en formes simples.

Découvrez l'univers de Delphine sur son site internet.



### DES ATELIERS & BIEN PLUS !

Boutique en ligne et prestations

Delphine réalise des **portraits animaliers** (domestiques ou sauvages) sur commande pour des particuliers.

Dans sa **boutique en ligne**, retrouvez des articles de papeterie 100% fait main (carnets, cartes, marque-pages,...) dérivés de ses illustrations.

**Le livret pour apprendre à dessiner les animaux, créé par Delphine, est disponible dans sa boutique en ligne !**



### ATELIER : LA NATURE AU BOUT DU CRAYON

Guidé par Delphine et ses fiches pédagogiques, apprenez à dessiner facilement des animaux ou des plantes étape par étape !

**Tout le matériel est fourni, venez les mains vides mais l'esprit créatif !**

**Le petit + :** Un livret d'apprentissage conçu par Delphine pour vous entraîner chez vous !\*



Au moins 2h



Dans vos locaux.  
En établissement.  
À domicile



Entre 5 et 6 personnes.  
Adulte, enfants dès 7 ans



De 25 à 35 € par personne  
Sur devis par groupe

\* Livret d'apprentissage en supplément - sur devis.





L'Effet du Sol est né de la rencontre de Cécile et Suzanne, **Maîtres-composteuses** dans la région toulousaine. Passionnées de nature et motivées par le partage des connaissances, Cécile et Suzanne interviennent auprès de professionnels ou de particuliers, adultes ou enfants, lors **d'animations tout public**.

Elles conçoivent des **animations personnalisées autour du jardinage au naturel et du développement durable** : l'économie circulaire, le tri, le recyclage, le zéro déchet, la lutte contre le gaspillage alimentaire, l'alimentation saine en circuit-court, etc.

Retrouvez L'Effet du Sol sur son site internet.



## ATELIER : LE MONDE FASCINANT DU COMPOST ET DE LA VIE DU SOL

Le compost est de plus en plus utilisé, tant dans nos jardins privés qu'en collectivité. Vous êtes-vous déjà demandé ce qu'on peut trouver dans un composteur ?

Avec Cécile et Suzanne, partez à la découverte des bêtes du compost et apprenez les bases du compostage !

Quelques exemple d'outils utilisés :  
- Quizz : « Compost ou pas compost » ?  
- Jeu de reconnaissance des bêtes.



À partir de 1h30



Dans vos locaux  
En établissement  
À domicile



Jusqu'à 15 personnes  
Adultes et enfants



À partir de 250 €  
(devis à la demande,  
animations personnalisées)

## FAITES-VOUS ACCOMPAGNER...

... pour bien composter !

L'Effet du Sol, c'est aussi de un **accompagnement** auprès de collectivités et d'établissements autour du **compostage** (diagnostic, propositions de solutions, accompagnement à l'installation de bacs de compostage, suivi, stand d'animation, sensibilisation...) et de la **gestion intégrée des déchets végétaux au jardin** (ateliers jardinage naturel avec réemploi des déchets verts, gestion différenciée des espaces verts...).





Christelle, amoureuse de la nature et des trésors qu'elle renferme, explore les **richesses botaniques de son environnement** pour en extraire les bienfaits et les enseigner à ceux qui sont curieux de découvrir les vertus des plantes. À partir de ses cueillettes, Christelle compose des **sels aux plantes aromatiques** qu'elle vend lors d'évènements locaux ou sur sa boutique en ligne.

Notre herboriste-cueilleuse vous propose de **partir à la découverte des plantes de notre région** ! Sortie en plein air ou **découverte sensorielle**, l'atelier sera modulé en fonction de la saison, de la météo et du public.

*Découvrez l'univers de Christelle sur son site internet.*



## CHRISTELLE, CRÉATRICE des Pépites d'Occitanie

Christelle est également créatrice et coordinatrice des Pépites d'Occitanie. Ce groupe met en réseau des professionnels indépendants, partageant les mêmes valeurs et les mêmes objectifs, et des entreprises, structures et collectivités locales.

**Si vous souhaitez intégrer les Pépites d'Occitanie ou si vous souhaitez plus d'informations sur nos ateliers, contactez-la !**



### LES ATELIERS DE CHRISTELLE

#### ATELIER 1 : L'HERBIER

Partez à la découverte des plantes de votre environnement avec Christelle, et réalisez une page d'herbier : collage, nomenclature, propriétés... Créativité !

#### ATELIER 2 : CRÉEZ UN SEL AUX PLANTES

À partir d'une découverte sensorielle des plantes aromatiques (olfactive, tactile et visuelle), faites votre mélange et créez votre propre sel aux plantes !



Environ 1h30



Dans vos locaux  
En établissement  
À domicile



Entre 5 et 10 personnes,  
Adulte, enfants dès 6 ans



25 € à 35€ par personne  
Sur devis par groupe





Issue du milieu de l'**édition accessible** et formée à la **co-conception** et au **FALC\***, Amandine s'est spécialisée dans le récit et la transmission de la parole notamment auprès des **publics fragilisés** tels que les **seniors en perte d'autonomie** ou les **personnes en situation de handicap** pour qui l'accès à la culture et *a fortiori* à l'écriture sont souvent difficiles.

À travers les **ateliers d'écriture**, elle souhaite transmettre le goût de la narration aux petits comme aux grands ! Apprenez à concevoir un récit à plusieurs mains à travers des **jeux narratifs** ou préférez des ateliers individuels pour la rédaction et la mise en page de **votre propre biographie !**

Découvrez la Plume vagabonde sur son site internet.



## EXEMPLE D'ATELIER : L'HISTOIRE DONT VOUS ÊTES LE HÉROS !

Mélangez l'atelier d'écriture et le jeu de rôle pour créer un récit dynamique et participatif !

- 1- Créez un univers et des personnages.
- 2- Choisissez les éléments de l'histoire.
- 3- (Re)découvrez les grandes étapes du récit à travers le jeu.
- 4- Laissons place à la créativité et créons, ensemble, une histoire dont vous êtes les héros !
- 5- Quelques jours plus tard, recevez par email votre histoire mise en page !



\*FALC : Facile à Lire et à Comprendre.

## RÉCITS DE VIE OU D'INVENTION en structure ou à domicile !

La Plume Vagabonde vient jusqu'à vous, que vous soyez **seul ou en groupe**, à domicile, en résidence (structure médico-sociale, EHPAD, etc.) ou dans un lieu réservé pour l'occasion (médiathèques, tiers-lieux, etc.).

Que vous souhaitiez écrire votre **biographie**, réaliser un **album photos**, écrire un **récit collaboratif** ou juste jouer avec les mots, les ateliers sont entièrement personnalisables pour répondre à vos besoins et vos envies.

Pour les structures, des ateliers suivis ou des permanences peuvent être mis en place.



Environ 2h par atelier.  
De 4 à 10 ateliers



Dans vos locaux  
En établissement  
À domicile



Entre 5 et 10 personnes,  
à définir selon l'âge  
Adulte, enfants dès 6 ans



175 € les 2h  
Sur devis pour des ateliers suivis



Isabelle est une Pépité un peu particulière : elle ne réalise pas d'atelier tout public mais nous accompagne dans l'organisation et la structuration du projet. Ces prestations sont à destination des Pro'.

En tant qu'entrepreneur, il n'est pas toujours évident de s'occuper de la gestion administrative de notre entreprise en plus de nos propres prestations. C'est là qu'intervient Isabelle !

**Gestionnaire administrative externalisée**, Isabelle prend en charge tout ou partie de l'ensemble des tâches administratives (**facturation, relance, gestion de la trésorerie, etc.**). Elle réalise des missions **flexibles**, à la demi-journée et à la **demande du client**, afin de répondre au besoin au juste temps et au juste coût. Elle libère ainsi du temps de productivité à l'entrepreneur et le soutient, si besoin, au fil du développement de son activité.

## POUR LES PRO' : GESTION ADMINISTRATIVE EXTERNALISÉE

Indépendants ou TPE jusqu'à 6 salariés, Office Managers Associés vous accompagne dans la gestion administrative de votre entreprise.

- Identification du besoin.
- Proposition d'accompagnement selon vos besoins et vos attentes.
- Missions ponctuelles ou régulières.

Pour plus d'informations,  
contactez Isabelle Brodziack :  
[contact@officemanagersassociees.com](mailto:contact@officemanagersassociees.com)



« Vous êtes un professionnel et vous souhaiteriez intégrer les Pépites d'Occitanie ?

Vous êtes un professionnel ou un particulier et souhaitez réserver un atelier ou demander un devis personnalisé ?

Contactez-moi au 06 81 44 31 34  
ou par mail : [chrystelucas@gmail.com](mailto:chrystelucas@gmail.com)



## CE CATALOGUE VOUS A PLU ?

Il a été réalisé par **La Plume Vagabonde** ! N'hésitez pas à la contacter directement pour toute information ou demande de devis : [amandine@laplumevagabonde31.fr](mailto:amandine@laplumevagabonde31.fr)

- Analyse de vos besoins
- Rédaction de contenu
- Alimentation de votre site web
- Gestion et alimentation des réseaux sociaux
- Réalisation de flyers, affiches, catalogues, etc.
- Mise en accessibilité de documents, dont transcription en FALC.



# Découvrez en plus sur les Pépites d'Occitanie !

Ne pas jeter sur la voie publique.



**DELPHINE DION**  
Illustratrice animalière & nature

*Pétille Sens*



**CONTACT :**  
Christelle Lucas  
06 81 44 31 34  
chrystelucas@gmail.com