



CATALOGUE ATELIERS ZÉRO DÉCHET

Naturel
Aroma-santé
Cosmétiques
Produits Ménagers
Économique & écologique
Ludique et en petit groupe



Fais le toi même !



« Lessive liquide »



Durée 1h30

Maximum 10 participants

La lessive est une dépense qui **pèse sur les budgets et sur l'environnement**. En effet, les lessives industrielles se retrouvent dans les eaux, usées. Or, elles **génèrent une importante pollution** de par la présence de molécules toxiques : des détergents, des phosphates, des agents de blanchiment, de la javel, des colorants, des conservateurs... Pourtant, **la lessive est un produit assez simple à réaliser** à la maison !

Je vous propose un atelier **ludique** pour apprendre à fabriquer votre lessive **naturelle** **, écologique** **et très économique (0,30€/litre)**. Vous réaliserez une lessive liquide au savon de Marseille et repartirez avec le produit réalisé, ainsi que la fiche recette par mail.



ATELIER MAISON ZERO DECHET

« Nettoyant Multi-surfaces & désinfectant WC »



Durée 1h30

Maximum 10 participants.

J'aime quand ma maison est propre, le «pschit-pschit» est mon arme de guerre ! C'est pourquoi un des premiers produits ménagers que j'ai « fait maison » a été le nettoyant multi-usage. Je l'utilise pour nettoyer la cuisine, le salon, le plan de travail, etc...

Je vous propose un atelier ludique pour apprendre à fabriquer votre **nettoyant multi-surfaces à base de savon noir naturel**, écologique et très économique (0,70€/litre) & **un désinfectant pour les toilettes.** (1,50€/litre).

Vous repartirez avec les produits réalisés et recevrez les fiches recettes par mail.



« Pierre d'argile à récurer »



Durée 1h30

Maximum 10 participants

Qui fait des merveilles dans votre cuisine ou votre salle de bain ??? J'ai nommé la **Pierre d'argile** ! Elle ressemble à un bloc de craie blanche. Elle est très efficace pour récurer et dégraisser !

- Dans la cuisine : évier inox, vitrocéramique, plan de travail,
- Dans la salle de bain : robinetterie, vasque, baignoire, céramique, douche...

Le côté « fait soi-même » est très économique, pour moins de 2€ les 100g et avec seulement 4 ingrédients à vous une maison toute propre au naturel ! 🌱

Vous repartirez avec le produit réalisé, ainsi que la fiche recette par mail.



ATELIER MAISON ZERO DECHET

« Savon détachant du linge et poudre lave vaisselle »



Durée 1h30

Maximum 10 participants

Ce **savon détachant** nous vient de nos grands-mères. Alors, si on se faisait un petit retour dans le passé et que l'on fabriquait le nôtre? Je vous propose **une recette toujours aussi efficace contre tout type de tâches sur les vêtements, et ce naturellement. C'est d'ailleurs pour cela que nos grands-mères l'utilisaient !**

Puis Vous réaliserez également une **poudre pour lave vaisselle Ecologique et très économique** et repartirez avec les produits réalisés, ainsi que les fiches recette par mail.



« Solid'vaisselle »



Durée 1h30

Maximum 10 participants

Le solid'vaisselle, c'est une pâte très dure que l'on met dans un récipient rond de préférence et assez évasé pour pouvoir en faire le tour avec une éponge lavable ou un tawashi. En mettant de l'eau sur cette pâte très dure on obtient un **liquide mousseux** que l'on peut ensuite utiliser sur sa vaisselle sale comme n'importe quel liquide vaisselle.

Je vous propose un atelier ludique pour apprendre à fabriquer votre **Solid'vaisselle** 🌱, écologique♻️ et très économique (2€ environ) Vous repartirez avec les produit réalisé et recevrez la fiche recette par mail.



ATELIER MAISON ZERO DECHET

« Solution Hydroalcoolique & masque sans couture »



Durée 1h30

Maximum 10 participants

Si il y a bien un produit que l'on devrait tous avoir à portée de main à tous moments de la journée, c'est **la solution hydroalcoolique pour les mains**. Elle nous **éviterait d'attraper toutes sortes de microbes et ainsi rester en forme toute l'année**. Je vous propose Un atelier **ludique** pour apprendre à fabriquer votre solution Hydroalcoolique ,  **écologique**  et **très économique (2€/ litre)**. **Vous réaliserez également un masque d'appoint sans couture** et repartirez avec les produits réalisés, ainsi que la fiche recette par mail.



ATELIER COSMETIQUE ZERO DECHET

« Rituel cheveux »



Durée 1h30

Maximum 10 participants

Vous avez envie de **réduire vos déchets dans la salle de bain** ? Dans cet atelier vous apprenez à prendre soin de vous en supprimant les emballages et les contenants !

Vous réaliserez 2 produits :

- **Un shampoing solide**
- **Un démêlant biphasé**

Les shampoings solides sont beaucoup plus **écologiques**  **naturels**  et **économiques** car ils sont plus concentrés. Ils ne contiennent pas d'eau et sont exempts de conservateurs.

Ces recettes simples, économiques et écologiques sont facilement réalisables à la maison !

À l'issue de l'atelier, vous repartirez avec vos créations, la méthodologie ainsi que les fiches recette par mail.



ATELIER COSMETIQUE ZERO DECHET

« Dentifrice Poudre & Baume à lèvres »



Durée 1h30

Maximum 10 participants

Vous avez envie de **réduire vos déchets dans la salle de bain** ? Dans cet atelier vous apprenez à prendre soin de vous en supprimant les emballages et les contenants !

Les dentifrices en poudre sont beaucoup plus **écologiques**  **naturels** 

Vous repartirez avec les produits réalisés, ainsi que les fiches recettes par mail.

Ces recettes simples, économiques et écologiques sont facilement réalisable à la maison !



ATELIER COSMETIQUE ZERO DECHET

« Fondant de bain et gommage corps »



Durée 1h30

Maximum 10 participants

Envie de détente et de prendre soin de votre corps pour afficher une peau zéro défaut ?

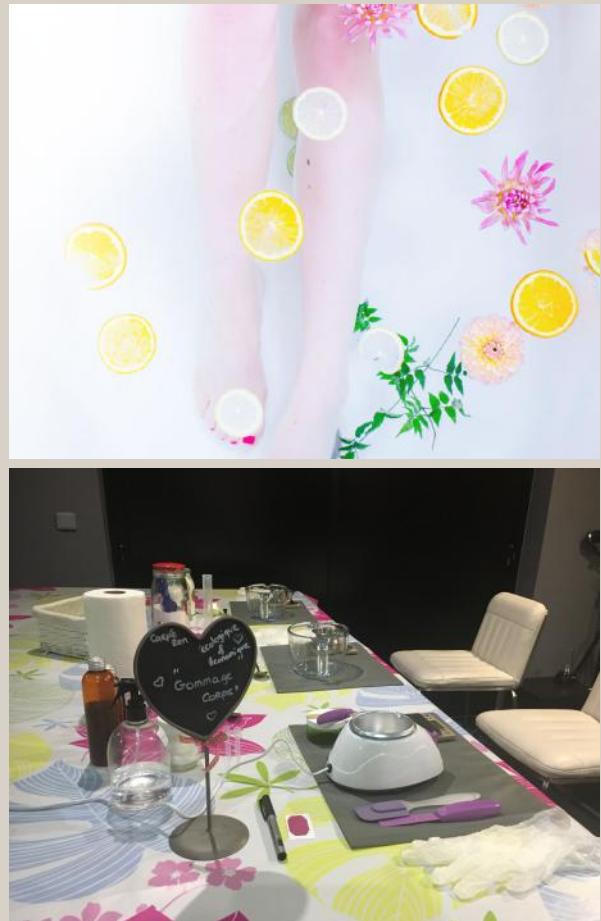
Cet atelier est pour vous ! Apprenez à réaliser **vos fondants** pour vous évader dans le bain.

Ils fondent dans l'eau chaude et dégagent un parfum agréable. Enrichis en actifs naturels de qualité, ils respectent votre peau, l'hydratent et la nourrissent pendant le bain.

Une peau zéro défaut ? Fabriquez votre **gommage exfoliant et hydratant**. Découvrez cette recette incontournable **pour nettoyer votre peau en douceur et éliminer les impuretés tout en stimulant le renouvellement cellulaire**. **De purs moments de plaisir et de détente vos attendent...**

Ces recettes simples, économiques et écologiques sont facilement réalisables à la maison !

À l'issue de l'atelier, vous repartirez avec vos créations ainsi que les fiches recettes par mail.



ATELIER COSMETIQUE ZERO DECHET

« Gloss & Sérum Visage »



Durée 1h30

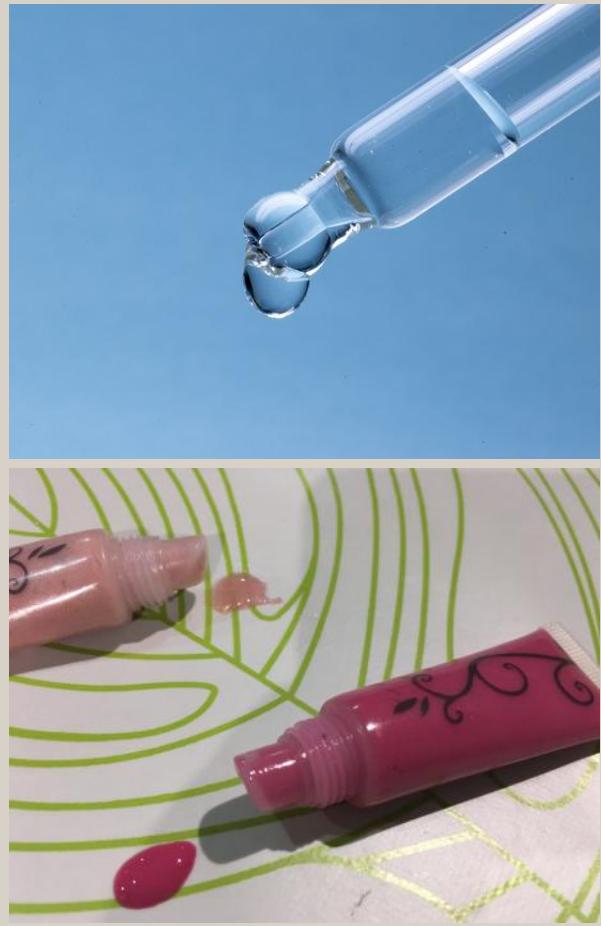
Maximum 10 participants

Des cosmétiques qui font **moins mal à la planète**, avec des recettes dont la base est **d'origine naturelle** , on en rêve et on aurait tort de s'en priver !

Durant 1 heure 30, vous apprendrez à réaliser votre **gloss et le sérum visage aux huiles précieuses adapté à votre peau**.

Ces recettes simples, économiques et écologiques  sont facilement réalisables à la maison !

À l'issue de l'atelier, vous repartirez avec vos créations, la méthodologie et les fiches recettes par mail.



ATELIER COSMETIQUE ZERO DECHET

« Huile démaquillante et eau rafraîchissante »



Durée 1h30

Maximum 10 participants

Vous avez envie de **réduire vos déchets dans la salle de bain** ? Dans cet atelier vous apprenez à prendre soin de vous en supprimant les emballages et les contenants !

Découvrez comment prendre soin de votre visage grâce à un rituel de soins adapté.

Cet atelier comprend la fabrication d'**une huile démaquillante & d'une eau rafraîchissante**. Nous aborderons au cours de cet atelier les bons gestes à pratiquer pour **démaquiller sa peau en douceur et la tonifier. Ces recettes simples, économiques et écologiques sont facilement réalisables à la maison !**

À l'issue de l'atelier, vous repartirez avec vos réalisations ainsi les fiches recettes par mail.



ATELIER COSMETIQUE ZERO DECHET

« Mousse visage & chantilly hydratante »



Durée 1h30

Maximum 10 participants

Vous avez envie de réduire vos déchets dans la salle de bain ? Dans cet atelier vous apprenez à prendre soin de vous en **supprimant les emballages et les contenants !**

Vous réaliserez 2 produits :

- **Une Mousse nettoyante visage**
- **Une chantilly hydratante corps**

Simple à préparer, avec **des textures à tomber**, la chantilly hydratante et la mousse nettoyante permettent de **redécouvrir les bienfaits des produits naturels** en facilitant leurs applications. Des soins tout doux à utiliser au quotidien.

À l'issue de l'atelier, vous repartirez avec vos créations, la méthodologie ainsi que les fiches recettes par mail.



ATELIER AROMA-SANTÉ

« Dans les bras de Morphée, la zen attitude »



Durée 2h30

Maximum 6 participants

Cet atelier vous permettra de mieux connaître les mécanisme du stress et du sommeil ! Tout d'abord, **vous réaliserez une synergie d'huiles essentielles « ZEN ».** Puis, dans un second temps, découvrez une technologie novatrice et efficace qui agit sur le stress et les troubles du sommeil lors d'une séance de découverte de 30 minutes. **Vous repartirez avec le produit réalisé ainsi que la fiche recette par mail.**

Attention : Atelier interdit aux personnes épileptiques !!!

D'une manière générale, nous déconseillons l'usage d'huiles essentielles pour les femmes enceintes ou allaitantes, les personnes épileptiques, les personnes hypersensibles ou présentant un cancer hormono-dépendant, et plus généralement celles ayant des problèmes de santé. Sauf avis médical, n'utilisez pas non plus d'huiles essentielles chez les bébés et les enfants de moins de 3 ans. Pour les enfants de plus de 3 ans, utilisez-les exclusivement sous contrôle médical.

ATELIER AROMA-SANTÉ

« Les maux de l'hiver »



Durée 1h30

Maximum 10 participants

Cet atelier vous permettra de mieux connaître et de savoir utiliser les huiles essentielles, pour passer **un hiver tranquille** ! Vous étudierez les huiles essentielles qui **stimulent l'immunité, préviennent et luttent contre les troubles ORL** (rhumes, gripes, maux de gorge, bronchites ...). Vous réaliserez au cours de l'atelier un stick à inhale décongestionnant et anti-refroidissement. **Vous repartirez avec le produit réalisé** ainsi que la fiche recette par mail.

D'une manière générale, nous déconseillons l'usage d'huiles essentielles pour les femmes enceintes ou allaitantes, les personnes épileptiques, les personnes hypersensibles ou présentant un cancer hormono-dépendant, et plus généralement celles ayant des problèmes de santé. Sauf avis médical, n'utilisez pas non plus d'huiles essentielles chez les bébés et les enfants de moins de 3 ans. Pour les enfants de plus de 3 ans, utilisez-les exclusivement sous contrôle médical.

ATELIER AROMA-SANTÉ

« Petits Bobos »



Durée 1h30

Maximum 10 participants

AÏE !!! Rien de tel que les huiles essentielles pour parer aux bobos du quotidien.

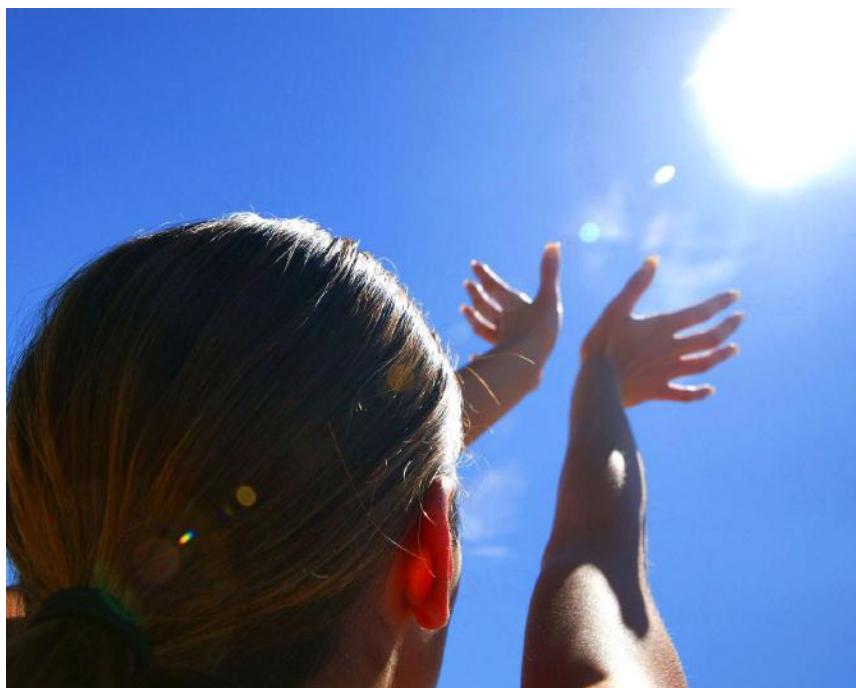
Lors de cet atelier vous apprendrez **les bons gestes contre les bleus, les bosses, les piqûres , les petites brûlures, les boutons de fièvres, les saignement de nez, les maux de ventre et j'en passe...**

Une mine de conseils pour adopter les bons **gestes minute** avec les **Huiles essentielles unitaires** que Carpé Zen aime tant !

D'une manière générale, nous déconseillons l'usage d'huiles essentielles pour les femmes enceintes ou allaitantes, les personnes épileptiques, les personnes hypersensibles ou présentant un cancer hormono-dépendant, et plus généralement celles ayant des problèmes de santé. Sauf avis médical, n'utilisez pas non plus d'huiles essentielles chez les bébés et les enfants de moins de 3 ans. Pour les enfants de plus de 3 ans, utilisez-les exclusivement sous contrôle médical.

ATELIER AROMA-SANTÉ

« Sous le soleil »



Durée 1h30

Maximum 10 participants

En vacances, en voyage, ou simplement à la maison, quelques petits désagréments peuvent venir troubler la tranquillité de votre été. Heureusement il est **facile d'y remédier** en vous protégeant **naturellement et efficacement avec les huiles essentielles.** Vous réaliserez au cours de l'atelier une brume rafraîchissante et hydratante pour le corps et un soin SOS coup de soleil .**Vous repartirez avec les produits réalisés** ainsi que les fiches recette par mail.

D'une manière générale, nous déconseillons l'usage d'huiles essentielles pour les femmes enceintes ou allaitantes, les personnes épileptiques, les personnes hypersensibles ou présentant un cancer hormono-dépendant, et plus généralement celles ayant des problèmes de santé. Sauf avis médical, n'utilisez pas non plus d'huiles essentielles chez les bébés et les enfants de moins de 3 ans. Pour les enfants de plus de 3 ans, utilisez-les exclusivement sous contrôle médical.

ATELIER ZERO DECHET « Savon rigolo »



Durée 1h30

Maximum 10 participants

A partir de 5 ans.

A la recherche d'une activité originale et créative pour votre enfant ? Retrouvez-moi pour un atelier **création de savon personnalisé et 100% naturel**. Une activité ludique et écologique !

Les plus jeunes vont aussi pouvoir réaliser leurs savons ! Sans palme, la base Melt & pour sert de base à la réalisation de savon tout doux ! **Et avec des paillettes, de la couleur et des senteurs, c'est tellement plus rigolo !**

Votre enfant repartira avec les produits réalisés, ainsi que la fiche recette par mail.



ATELIER ZERO DECHET

« Craies Naturelles »



Durée 1h30

Maximum 10 participants

A partir de 4 ans.

Il fait beau, il fait chaud ! Les enfants vont enfin jouer dehors. C'est le moment idéal pour fabriquer ses craies !

Fabriquer des **craies** est **facile, amusant et éducatif** : les enfants découvrent comment réaliser eux-mêmes les craies qui leur permettront d'embellir les trottoirs ou de dessiner sur les tableaux noirs. A eux les marelles, les alphabets ludiques, les concours de dessins entre copains... Ce qui est quand même super chouette avec les craies faits-maison c'est qu'en plus de **savoir ce qu'il y a dedans**, vous pouvez créer des **craies de toutes tailles, formes et couleurs différentes. A vous les craies géantes et multicolores !**

Votre bout de chou repartira avec les produits réalisés, ainsi que la fiche recette par mail.



ATELIER ZERO DECHET

« Pâte à modeler »



Durée 1h30

Maximum 10 participants

A partir de 4 ans.

A la recherche d'une activité originale et créative pour votre enfant ? Retrouvez-moi pour **un atelier fabrication de pâte à modeler 100% naturelle**. Une activité ludique et écologique !

Les plus jeunes vont aussi pouvoir réaliser leurs pâte à modeler ! **Et avec de la couleur et des senteurs, c'est tellement plus rigolo !**

Votre bout de chou repartira avec les produits réalisés, ainsi que la fiche recette par mail.



ATELIER ZERO DECHET

« Peintures naturelles »



Durée 1h30

Maximum 10 participants

A partir de 5 ans.

A la recherche d'une activité originale et créative pour votre enfant ? Retrouvez-moi pour un atelier **création de peintures 100% naturelles et non toxiques**. Une activité ludique et écologique !

Adaptées aux plus petits, elles se conservent plusieurs mois. Apprenez à créer votre propre peinture pour le plus grand bonheur de votre enfant !

Il repartira avec les produits réalisés, ainsi que la fiche recette par mail.



ATELIER ZERO DECHET

« Sable Magique »



Durée 1h30

Maximum 10 participants

A partir de 4 ans.

Il va occuper vos enfants pendant des heures... **Le fameux sable magique**, également appelé sable lunaire ou sable à modeler, regorge de **possibilités de jeux et d'activités**. Il est disponible dans le commerce, dans une fourchette de prix qui se situe entre 4 et 30 euros, mais vous pouvez également le réaliser vous-même. Pourquoi ? Car en plus de vous donner la **garantie de ce qu'il contient**, fabriquer le sable magique soi-même permet de **faire des économies** et de **partager un moment de création avec vos enfants** lors de la réalisation du sable.

Votre bout de chou repartira avec les produits réalisés, ainsi que la fiche recette par mail.



ATELIER COUTURE ZERO DECHET

« Revalorisation masques »



Durée 2h00

Maximum 10 participants

Rien ne se perd, tout se transforme !

Pendant 2h00, mettez-vous dans la peau de Lavoisier, le temps d'un **atelier ludique** vous apprendrez à **réutiliser votre masque en tissu** et à **le convertir en un objet du quotidien utile**.

En début de séance, je vous propose 6 transformations possibles. Après un rapide vote, vous choisirez 2 d'entre elles que nous réaliserons pas à pas.

A l'issue de la séance, **vous repartirez avec les tutoriels en vidéo ainsi que les PDF illustrés en photos.**

Matériel à prévoir : Vos masques, machine à coudre et nécessaire de couture.



Les ateliers de Carpé Zen

« La couture Zéro déchet »



Prochainement !
Atelier Couture
Zéro Déchet

Bonne nouvelle pour les **adeptes du mode vie zéro déchet** ! Prochainement, CARPÉ ZEN, vous proposera **des ateliers de couture pour les débutants dédiés à la fabrication de kits zéro déchet**. Vous souhaitez réduire vos poubelles et faire un geste pour notre belle planète mais **ne savez pas vraiment par où commencer** ? Ces ateliers seront l'occasion idéale pour découvrir des solutions afin de **modifier votre façon de consommer et faire des économies** !



Je vous apprends à réaliser des **d'alternatives en tissu pour remplacer nombre d'objets jetables** tels que les sacs en plastique, le film étirable, l'essuie-tout, les serviettes et mouchoirs en papier, les serviettes hygiéniques, les protèges-slips, les lingettes, les disques démaquillants... A la place, vous confectionnerez toutes sortes de **jolies alternatives en tissu qui sont réutilisables, lavables, pratiques, économiques... et bien évidemment écologiques** !



Les recettes de Carpé Zen

« Le Zéro Déchet en cuisine »



Prochainement !
Atelier Cuisine
Anti-gaspi

Découvrez les trésors de la cuisine zéro déchet et inventez de nouveaux plats avec les restes ! De l'acte d'achat à la poubelle, venez découvrir plein d'astuces pour réduire les emballages et le gaspillage alimentaire. Exemple : cuisine des fanes, des épluchures, des parties d'aliments qu'on jette, redonner vie à des restes du frigo...

Les trucs de Julie !!!

Le mouvement zéro déchet séduit de plus en plus de consommateurs en quête d'un mode de vie plus simple et plus sain. Mais lorsque l'on débute, on ne sait pas toujours par où commencer : la cuisine est l'endroit idéal pour entamer ce changement. Dans mes ateliers je vous guide pour rapidement acquérir de nouveaux réflexes et faire maigrir votre poubelle !





A close-up photograph of a green aloe vera leaf with small, yellowish-brown spines along its edges, serving as the background for the logo.



The logo consists of a stylized white graphic. It features a large, five-petaled flower-like shape at the top, resembling a lily or iris. Below this is a smaller, more rounded white shape. To the right of these shapes are two vertical white dots. The word "Carpé" is written in a bold, white, sans-serif font, and "Zen" is written in a larger, flowing, cursive white font that loops back towards the "e" of "Carpé".

Carpé Zen

Osez le bien-être...

Carpé Zen
294 Rue Grunewald
62136 LESTREM



07 83 89 77 08
contact@carpezen.fr
carpezen.fr