



# Le bien-être par les plantes ! Nos ateliers

Véronique Cavatz,  
Fondatrice de Mon Côté Zen



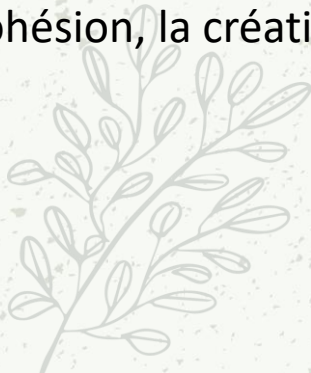
# Qui suis-je ?

L'histoire d'une reconversion !

**Mon Côté Zen** vous invite à découvrir des ateliers créatifs et inspirants autour **des plantes, des fleurs et du bien-être**. Chaque expérience est conçue pour éveiller la créativité, favoriser la détente et créer du lien.

**Mon Côté Zen**, c'est aussi un regroupement de compétences pour vous offrir un large panel d'expériences uniques, adaptées à vos besoins **RH, RSE et de communication interne**.

Après 25 ans en communication, un CAP Fleuriste et une formation en cours à l'école des Plantes de Paris, j'ai fondé cette activité pour proposer des ateliers et interventions **clés en main**, pensés pour favoriser la cohésion, la créativité et **le bien-être au sein des équipes**





T

E

A

M

B

U

I

L

D

I

N

G



# Jardin plantes aromatiques et médicinales

Un jardin d'entreprise à cultiver ensemble

Format : atelier | Durée : 1H à 1H30 | Jusqu'à 15 participants

**Jardin utile et esthétique, créé et entretenu par vos équipes pour allier bien-être et engagement.**

- ❖ **Ce que vos équipes découvriront** : Cultiver en harmonie : associations de plantes et entretien. Les bienfaits des plantes : culinaires et apaisants (basilic, romarin...). Créer un écosystème
- ❖ **Matériel fourni** : Plantes aromatiques/médicinales (basilic, thym, romarin...). Outils + étiquettes en ardoise. Guide d'entretien illustré
- ❖ **Ce que l'entreprise gagne** : Espace vert apaisant et dépolluant. Projet fédérateur et écologique. Herbes fraîches et tisanes à disposition.

**Animation** : 120€ (forfait base)

**Devis sur mesure** : en fonction du nombre de jardinières, nombre de plantes/participants  
Options (étiquettes personnalisées, etc.)

*"Un jardin qui nourrit le corps, l'esprit et la cohésion d'équipe !"*



# Cadre végétal collaboratif

Un atelier fédérateur pour renforcer la cohésion d'équipe !

Format : atelier | Durée : 1H30 à 2h | Jusqu'à 12 participants

**Créez ensemble un cadre en mousse stabilisée avec votre logo. Une activité ludique pour renforcer la collaboration et la fierté d'équipe.**

- ❖ **Ce que vos équipes apprendront** : Collaborer pour composer une œuvre commune. Harmoniser idées et compétences. Découvrir les techniques de la mousse stabilisée (sans entretien).
- ❖ **Matériel fourni** : Cadre en bois personnalisable (logo gravé/peint). Mousse stabilisée variée (couleurs/textures) Éléments végétaux complémentaires. Outils de fixation
- ❖ **Ce que l'entreprise gagne** : Un cadre végétal unique, symbole de collaboration. Des souvenirs et des compétences transférables.

**Tarifs** : Animation : 120€ (forfait de base)

**Devis sur mesure** : taille du support, type de logo

*"Une activité créative qui allie bien-être et esprit d'équipe !"*



# Atelier "Mandala Végétal Permanent"

L'équilibre végétal en cercle

Format : atelier | Durée : 1H à 1H30 | Jusqu'à 12 participants

Offrez une œuvre végétale collective, durable et apaisante.  
Créativité, bien-être et partage de savoirs.

❖ **Ce que vos équipes découvriront :**

**Composer avec harmonie** : choisir les matériaux et les associer pour créer des motifs équilibrés . **Les secrets des éléments** : symbolique des formes. **Créer une œuvre durable** : techniques de fixation écologique (colle naturelle...)

❖ **Matériel fourni (et laissé à l'entreprise) :**

**Support permanent** : panneau en bois. Éléments végétaux stabilisés, Éléments minéraux ,éléments décoratifs.

**Outils** : colle écologique, pinceaux, gabarits de motifs.

❖ **Ce que l'entreprise gagne :**

- **Une œuvre décorative** : activité méditative qui réduit le stress et stimule la créativité

**Animation** : 120€ (forfait base)

**Devis sur mesure** : de la taille du panneau et de sa complexité





# Éveil Corporel & Respiration

Respirez, étirez-vous, revitalisez-vous !

Format : atelier | Durée : 30 mn à 1H30 | Jusqu'à 15 participants

**Un moment de reconnexion à soi et aux autres, où que vous soyez !**

❖ **Ce que vos équipes découvriront :**

- **Équilibre corps-esprit** : Réveil musculaire doux + respiration
- Accessible à tous Adapté aux débutants et espaces intérieurs.

- **Cohésion d'équipe** : Partage des ressentis en bienveillance

❖ **Au programme : Réveil musculaire** : Étirements dynamiques et mobilisations articulaires

**Respiration** : Cohérence cardiaque et visualisations guidées.

**Méditation**

❖ **Bénéfices clés** : Réduction immédiate du stress - Amélioration de la concentration - Renforcement des liens d'équipe

❖ **Adaptable partout** : Salle de réunion | Open-space | Cour d'entreprise | Parc

**Animation** : 120€ (forfait base)





# Yoga du Visage en Équipe

Un moment de douceur à partager en équipe

**Format : atelier | Durée : 1H à | Jusqu'à 15 participants**

**Offrez un moment de détente collective pour illuminer les visages et les esprits. Une expérience apaisante et ludique.**

❖ **Ce que vos équipes découvriront : Se détendre avec précision :** auto-massages ciblés pour libérer les tensions (mâchoire, front, cou) et bienfaits des techniques de respiration.

**Créer une routine durable :** enchaînements simples à reproduire au quotidien pour un effet bonne mine pérenne.

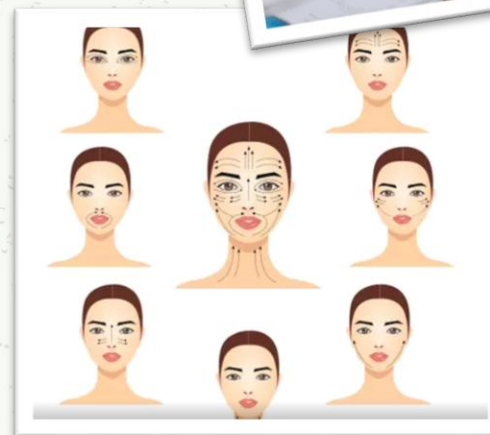
❖ **Matériel fourni (et laissé à l'entreprise) :**

**Support pédagogique :** fiche illustrée des exercices clés et conseils pour intégrer les exercices au quotidien + astuces anti-stress

**Éléments complémentaires :** huiles sèches (optionnelles), miroirs de poche

**Animation : 120€ (forfait base)**

**A partir de 15 € / personne**





Ateliers autour des plantes

# Composition plantes vertes

Invitez la nature dans votre quotidien !

**Format : atelier | Durée : 1H à 1H30 | Jusqu'à 10 participants**

Un atelier créatif et ludique pour réaliser votre propre composition de plantes vertes dans un contenant personnalisé.

- ❖ **Ce que vous apprendrez :**
  - Choisir et combiner différentes variétés de plantes vertes.
  - Préparer le contenant : drainage, substrat et installation des végétaux.
  - Découvrir les bases de l'entretien pour garder votre composition vivante
- ❖ **Matériel fourni :** succulentes variées, contenant, terreau, éléments décoratifs et outils.
- ❖ **Chaque participant(e)** repart avec sa réalisation

**Animation : à partir de 100 euros**

(Comprend l'installation, l'animation, le nettoyage des lieux)

Frais de transport : en fonction du nombre de km

**A partir de 30 € / personne**



# Terrarium végétal

Créez un monde miniature vivant entre vos mains !

**Format : atelier | Durée : 1H à 1H30 | Jusqu'à 10 participants**

Un atelier créatif et ludique pour réaliser votre propre terrarium, un petit écosystème à personnaliser et à garder vivant chez vous ou au bureau..

❖ **Ce que vous apprendrez :**

- Comprendre le principe d'un écosystème et les besoins des plantes.
- Préparer et disposer les différentes strates : drainage, terreau, mousse et décorations.
- Harmoniser volumes et textures pour une composition équilibrée et esthétique.
- Les gestes essentiels pour entretenir votre terrarium et le garder vivant.

❖ **Matériel fourni :** plantes variées, contenant, terreau, éléments décoratifs et outils.

❖ **Chaque participant(e)** repart avec sa réalisation

**Animation : 100 euros**

(Comprend l'installation, l'animation, le nettoyage des lieux)

Frais de transport : en fonction du nombre de km

**A partir de 35 € / personne**



# Atelier Cadre en Mousse Stabilisée

Créez un monde miniature vivant entre vos mains !

**Format : atelier | Durée : 1H à 1H30 | Jusqu'à 10 participants**

Réalisez votre propre cadre en mousse stabilisée, une création décorative naturelle .

Je vous guide pas à pas pour composer un tableau harmonieux en jouant avec les volumes, les reliefs et les nuances de vert .

La mousse stabilisée ne nécessite ni eau ni entretien : elle conserve sa beauté dans le temps .

❖ **Ce que vous apprendrez :**

- Comprendre ce qu'est la mousse stabilisée et ses spécificités
- Préparer et structurer votre support
- Composer un décor végétal équilibré et harmonieux
- Travailler les volumes, les textures et les contrastes
- Fixer durablement les éléments

❖ **Matériel fourni :** cadre en bois, différentes variétés de mousses stabilisées, éléments végétaux complémentaires selon le style choisi , outils et matériel de fixation

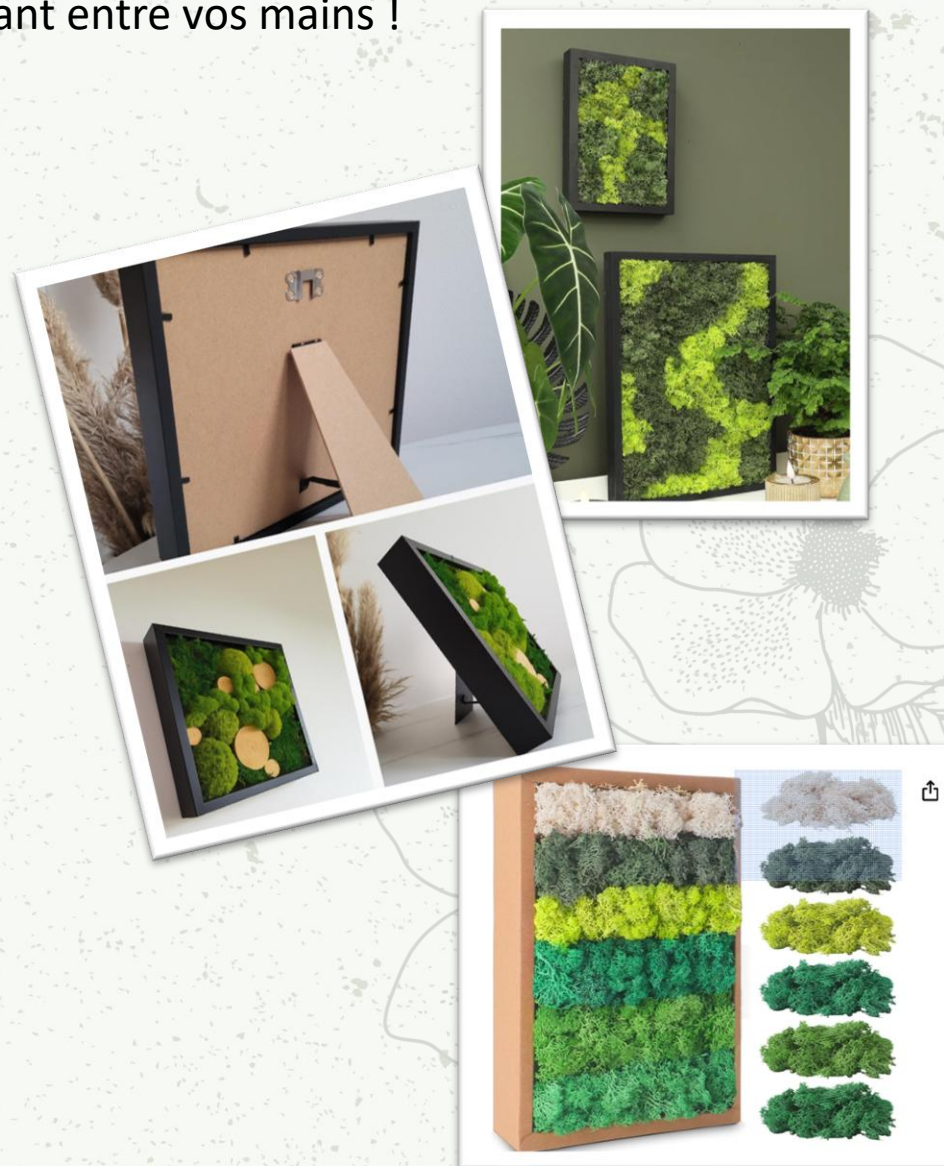
❖ **Chaque participant(e)** repart avec sa réalisation

**Animation : 100 euros**

(Comprend l'installation, l'animation, le nettoyage des lieux)

Frais de transport : en fonction du nombre de km

**A partir de 30 € / personne**



A man and a woman are engaged in a workshop activity, likely related to dried flowers. The man, on the left, is wearing a dark jacket over a white t-shirt and is focused on handling a small plant specimen. The woman, on the right, is wearing a light blue denim shirt and white pants, looking towards the man with a smile. They are standing in front of a white, textured wall. In the foreground, there is a large basket filled with various dried flowers and plants. To the right, a green glass vase holds a bouquet of dried flowers. The scene is well-lit, suggesting a bright window or natural light source. The overall atmosphere is creative and collaborative.

## Ateliers autour des fleurs séchées



# Atelier Herbier – Lettre Florale

Un herbier, une lettre, un souvenir !

**Format : atelier | Durée : 1H-1H30 | Jusqu'à 10 participants**

Réalisez un herbier personnalisé en composant une lettre de votre choix (initiale, symbole...).

Un travail minutieux et créatif qui mêle esthétique, patience et sens du détail.

❖ **Ce que vous apprendrez :**

- Découvrir l'art de l'herbier et ses bases
- Choisir et associer les fleurs séchées selon leurs formes et couleurs
- Composer une lettre équilibrée et harmonieuse
- Fixer et préserver votre création dans le temps

❖ **Matériel fourni :** support encadré, large sélection de fleurs et feuillages séchés, lettre modèle ou gabarit, matériel de fixation

❖ **Chaque participant(e)** repart avec sa réalisation

**Animation : 100 euros**

(Comprend l'installation, l'animation, le nettoyage des lieux)

Frais de transport : en fonction du nombre de km

**A partir de 30 € / personne**



# Chapeau fleuri !

Moment complice pour créer un accessoire fleuri !

**Format : atelier | Durée : 1H - 1H 30 | Jusqu'à 10 participants**

Un atelier créatif et festif pour réaliser votre **propre chapeau fleuri**, délicat et bohème, parfait **pour l'EVJF** ou pour immortaliser un moment entre amies. Créez un accessoire unique à porter le jour J ou à garder en souvenir de cette journée spéciale.

❖ **Ce que vous apprendrez :**

- Sélectionner et harmoniser les fleurs séchées ou fraîches selon couleurs et textures.
- Composer un chapeau équilibré, esthétique et confortable à porter.
- Fixer solidement les éléments pour un accessoire durable.

❖ **Matériel fourni :** fleurs variées, rubans, accessoires et outils

❖ **Chaque participante apporte son chapeau**

❖ **Chaque participant(e) repart avec son chapeau fleuri.**

**Animation : 100 euros**

(Comprend l'installation, l'animation, le nettoyage des lieux)

Frais de transport : en fonction du nombre de km

**A partir de 35€ / personne**



# Peigne Fleuri

Un bijou végétal à votre image

**Format : atelier | Durée : 30mn - 1H | Jusqu'à 15 participants**

Un atelier créatif et élégant, idéal **pour un EVJF ou un event**.  
Partagez un moment complice entre amies en réalisant un peigne fleuri en fleurs séchées, délicat et raffiné, à **porter le jour J ou lors des festivités**

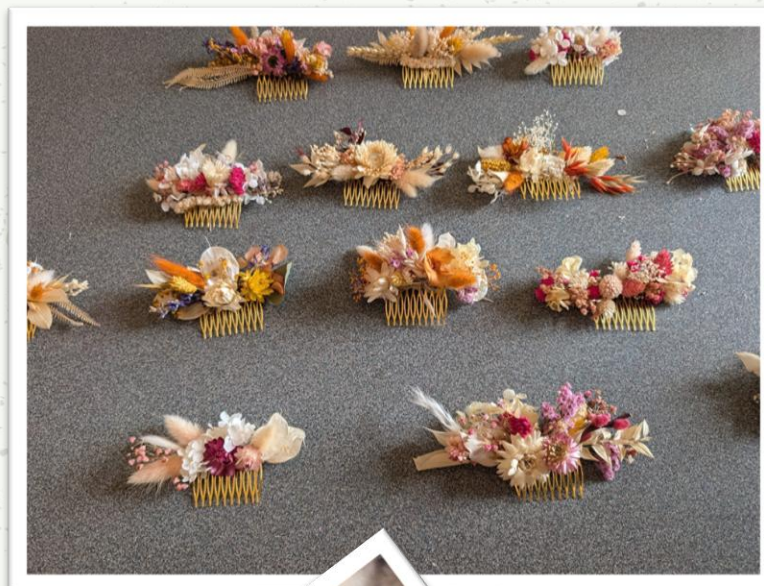
- ❖ **Ce que vous apprendrez :**
  - Sélectionner et harmoniser des fleurs séchées en jouant sur les couleurs et les textures.
  - Composer un mini bouquet équilibré et esthétique.
  - Fixer solidement la composition sur un peigne pour obtenir un accessoire durable.
- ❖ **Matériel fourni :** fleurs séchées variées, peignes, accessoires et outils.
- ❖ **Chaque participant(e)** repart avec son peigne fleuri.

**Animation : 100 euros**

(Comprend l'installation, l'animation, le nettoyage des lieux)

Frais de transport : en fonction du nombre de km

**A partir de 20 € / personne**



# Cloche de fleurs séchées

Une parenthèse florale durable !

**Format : atelier | Durée : 1H -1H30| jusqu'à 10 participants**

Un atelier poétique et créatif pour mettre en valeur la beauté intemporelle des fleurs séchées.

❖ **Ce que vous apprendrez :**

- Sélectionner et harmoniser des fleurs séchées en jouant sur les couleurs et les textures.
- Composer une petite mise en scène florale à l'intérieur d'une cloche en verre.
- Découvrir des techniques simples pour fixer et équilibrer la composition.

❖ **Matériel fourni :** fleurs séchées variées, cloche en verre (plusieurs tailles possible), accessoires et outils

❖ **Chaque participant(e)** repart avec sa composition

**Animation : 100 euros**

(Comprend l'installation, l'animation, le nettoyage des lieux)

Frais de transport : en fonction du nombre de km

**A partir de 25€ / personne**



# Bouquet de fleurs séchées

Parenthèse florale et créative !

**Format : Stand bien-être | Durée : 1H | Jusqu'à 18 participants**

Composer un petit bouquet de fleurs séchées, élégant et personnalisé.

- ❖ **Ce que vous apprendrez :**
  - Sélectionner et harmoniser des fleurs séchées en jouant sur les couleurs et les textures.
  - Réaliser un assemblage équilibré et esthétique.
  - Découvrir des techniques simples de la vville.
- ❖ **Matériel fourni :** fleurs séchées variées, accessoires et outils
- ❖ **Chaque participant(e)** repart avec son bouquet de fleurs séchées

**Animation : 100 euros**

(Comprend l'installation, l'animation, le nettoyage des lieux)

Frais de transport : en fonction du nombre de km

**A partir de 20€ / personne**



# Carte cadeau fleurie

Un instant nature à composer !

**Format : atelier | Durée : 30mn -1H | Jusqu'à 15 participants**

Créer un mini bouquet de fleurs séchées, qui sera fixé sur une carte kraft.  
Une réalisation unique à offrir comme carte cadeau, message personnalisé ou à conserver en décoration.

❖ **Ce que vos équipes apprendront :**

- Composer un mini bouquet de fleurs séchées en jouant sur les couleurs, les textures et l'harmonie visuelle.
- Maîtriser des techniques simples d'assemblage et de fixation adaptées à un support papier.
- Développer leur sens de la créativité tout en partageant un moment convivial.

❖ **Matériel fourni** : fleurs séchées variées, cartes, accessoires et outils

❖ **Chaque participant(e)** repart avec sa réalisation

**Animation : 80 euros**

Comprend l'installation, l'animation, le nettoyage des lieux

Frais de transport : en fonction du nombre de km

**A partir de 15€ / personne**





## Ateliers autour des fleurs fraîches





# Bouquet de fleurs fraîches

Parenthèse florale et créative !

**Format : ateliers | Durée : 1H à 1h30 | Jusqu'à 10 participants**

**Composer un bouquet de fleurs fraîches**, en jouant sur les couleurs, les formes et les senteurs.

- ❖ **Ce que vous apprendrez :**
  - Connaître et sélectionner des fleurs fraîches adaptées à la composition.
  - Harmoniser les couleurs, les volumes et les textures pour créer un bouquet équilibré.
  - Préparation des tiges, initiation aux techniques de la vville.
- ❖ **Matériel fourni :** fleurs fraîches variées, feuillages, accessoires et outils.
- ❖ **Chaque participant(e)** repart avec son bouquet unique, conçu selon ses goûts et ses inspirations

**Animation : 100 euros**

(Comprend l'installation, l'animation, le nettoyage des lieux)

Frais de transport : en fonction du nombre de km

**A partir de 25 € / personne**



# Composition piquée dans la mousse

Parenthèse florale et créative !

**Format : ateliers | Durée : 1H à 1h30 | Jusqu'à 10 participants**

Un atelier créatif et technique qui permet de découvrir l'art de réaliser une composition florale piquée dans la mousse hydrique, pour un rendu structuré, harmonieux.

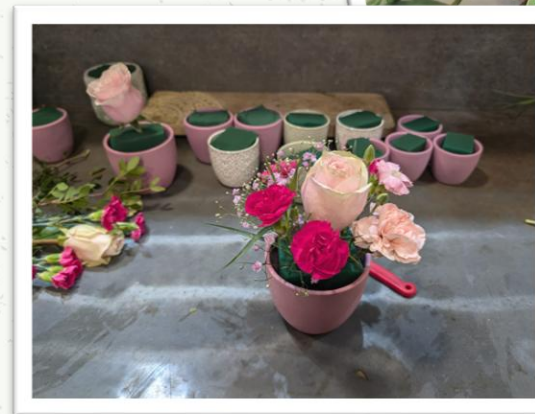
- ❖ **Ce que vous apprendrez :**
  - Manipuler la mousse florale pour installer les végétaux.
  - Couper, piquer et disposer fleurs et feuillages avec équilibre.
  - Harmoniser couleurs et textures.
- ❖ **Matériel fourni :** fleurs fraîches, feuillages, mousse florale, contenants, accessoires et outils.
- ❖ **Chaque participant(e)** repart avec sa composition piquée.

**Animation : 100 euros**

(Comprend l'installation, l'animation, le nettoyage des lieux)

Frais de transport : en fonction du nombre de km

**A partir de 25€ / personne**





# Bougie naturelle fleurie

Un instant floral à illuminer !

**Format : atelier | Durée : 1H-1H30 | Jusqu'à 10 participants**

**Bougie décorative** ornée de **fleurs séchées** et dotée d'une **mèche en bois de cerisier**, pour un rendu naturel, raffiné et contemporain.  
Une création pensée comme un véritable **objet de décoration**.

❖ **Ce que vous apprendrez :**

- Réaliser une bougie à partir de cire de soja 100% naturelle
- Composer une décoration de fleurs séchées
- Harmoniser la composition

❖ **Matériel fourni** : fleurs séchées variées, contenant, accessoires et outils

❖ **Chaque participant(e)** repart avec sa réalisation

**Animation : 100 euros**

(Comprend l'installation, l'animation, le nettoyage des lieux)

Frais de transport : en fonction du nombre de km

**A partir de 25€ / personne**



A detailed photograph of various medicinal herbs and plants. In the foreground, several small wooden bowls are filled with different types of dried herbs, including blue flowers, brown seeds, and green leaves. A large, vibrant green herb is prominently displayed on the left. In the background, a white mortar and pestle sits on a wooden surface, surrounded by more herbs and a large bouquet of yellow flowers. The overall scene is set on a rustic wooden table, creating a warm and natural atmosphere.

# Ateliers autour des plantes médicinales



# Initiation aux plantes médicinales

Les bienfaits des plantes au service du bien-être !

**Format : ateliers | Durée : 1H à 1h30 | Jusqu'à 12 participants**

## **Quiz ludique « Plutôt Détox, Détente ou Stimulante ? »**

Découvrez votre profil du moment et créez  **votre tisane personnalisée** :

Un atelier sensoriel et créatif où chaque participant(e) apprend à composer **sa propre tisane** en choisissant parmi une sélection de plantes et d'herbes aromatiques, selon trois thématiques ciblées : **Détox, Détente ou Vitalité.**

### ❖ **Ce que vos équipes apprendront :**

- Découvrir les vertus des plantes et herbes utilisées en herboristerie.
- Composer une tisane équilibrée et savoureuse adaptée à votre profil.

❖ **Matériel fourni** : plantes et herbes aromatiques, accessoires pour composer sa tisane, sachets ou contenants.

❖ **Chaque participant(e)** repart avec un tube de tisane personnalisée et adaptée à ses besoins, prête à déguster et son guide de recettes.

**Animation : 100 euros**

(Comprend l'installation, l'animation, le nettoyage des lieux)

Frais de transport : en fonction du nombre de km

**A partir de 15 € / personne**



# Tisanes & Plantes de la Femme

Les bienfaits des plantes au service de l'équilibre féminin!

**Format : ateliers | Durée : 1H à 1h30 | Jusqu'à 8 participants**

Un atelier ludique et sensoriel où chaque participante crée sa tisane à partir de plantes choisies pour le bien-être féminin.

Selon votre profil, vous pourrez cibler :

**Équilibre** du cycle menstruel, ménopause...

❖ **Au programme :**

Quiz rapide pour identifier vos besoins du moment  
Découverte des plantes féminines et de leurs vertus  
Création de votre tisane personnalisée à emporter

❖ **Ce que vous apprendrez :**

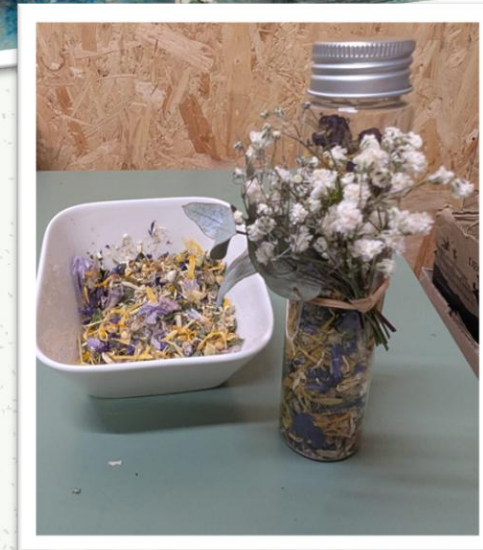
- Comprendre les plantes et leurs effets sur le bien-être féminin.
- Composer une tisane équilibrée et savoureuse adaptée à votre profil.

❖ **Matériel fourni :** plantes et herbes aromatiques, accessoires pour composer sa tisane, contenants.

❖ **Chaque participant(e)** repart avec un tube de tisane personnalisée et adaptée à ses besoins, prête à déguster et votre guide de recettes.

**Animation : 100 euros**

**A partir de 40 € / personne**





# Une offre souple et modulable

Ensemble, construisons une expérience unique !

## ❖ DEUX FORMATS COMPLÉMENTAIRES

### ✓ Atelier encadré

Convivial & pédagogique : un moment privilégié pour apprendre, créer ensemble et partager une expérience collective autour du végétal.

### ✓ Stand en libre accès


Ludique & participatif : chacun passe, choisit, repart avec sa création végétale. Une animation fluide qui dynamise vos événements


## ❖ VOTRE PROJET, NOTRE CRÉATIVITÉ

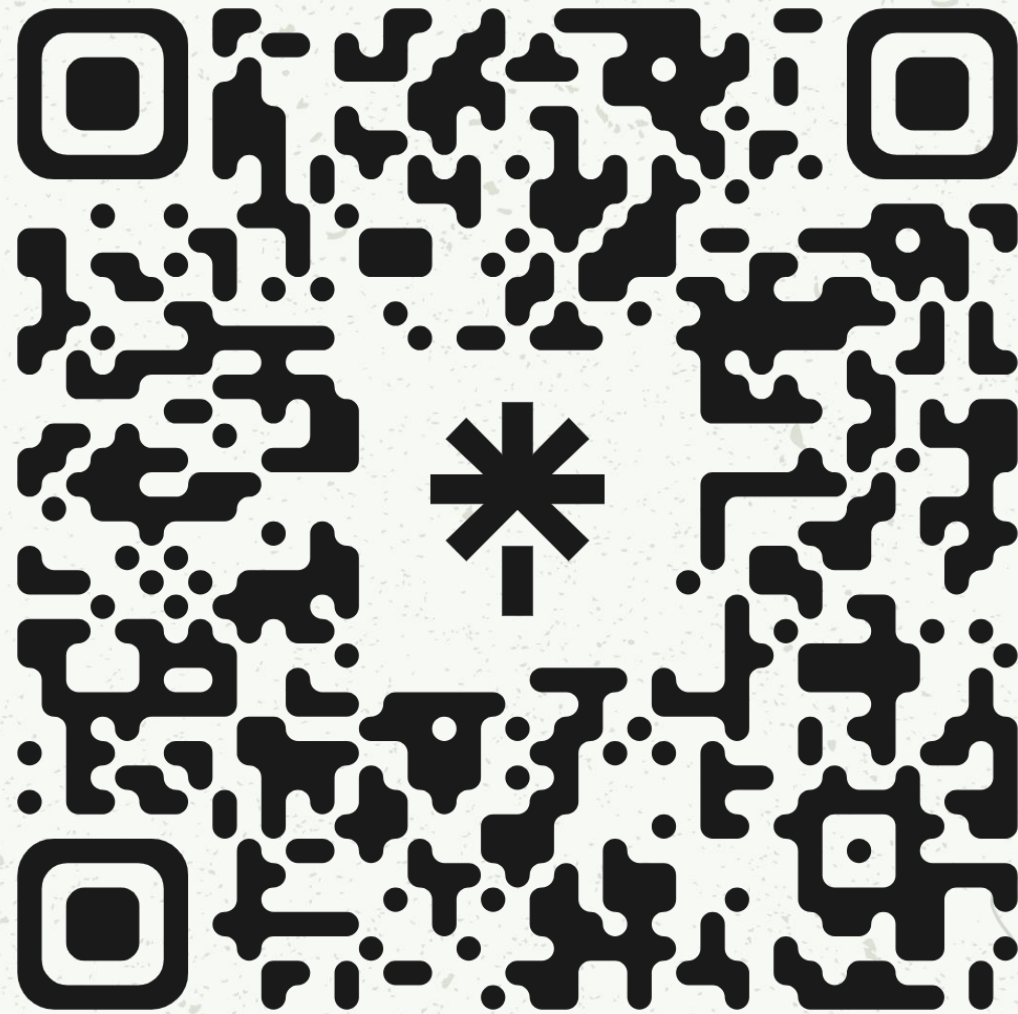
Parce que chaque **entreprise** et chaque **événement** est **unique**, je conçois avec vous des animations végétales **sur-mesure**, en cohérence avec vos thématiques, vos envies et votre budget.

## ❖ TARIFS & DEVIS

Tarifs établis sur demande, en fonction de votre événement et du nombre de participants.

 [moncotezen@outlook.com](mailto:moncotezen@outlook.com)

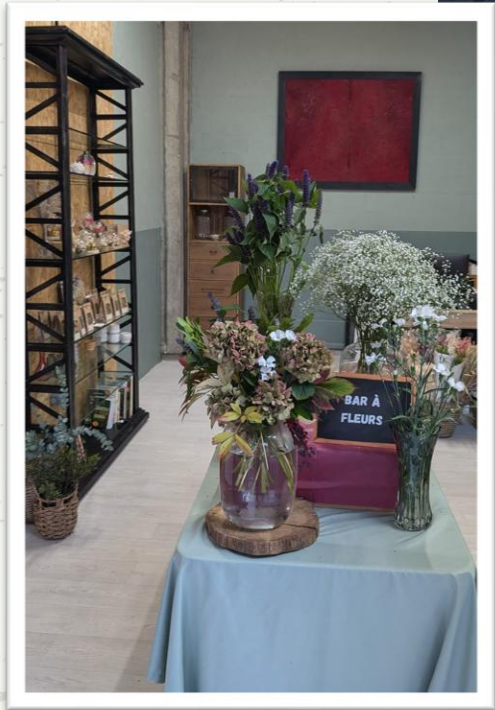
 06 74 47 99 91



Suivez-moi !



UN MONDE À MOI  
Mon côté  
**ZEN**



**Mon atelier !  
Halle des Grésillons - Gennevilliers**