ENSEMBLE VERS L'AUTONOMIE 3 et 4 juin 2023

Samedi après midi

ANIMATIONS CREATIVES

Samedi 14h-18h30	**Fabriquer ses chaussettes** *Marie-Clotilde Etienne*	**Osez le papier** *Lauriane Bartal* Marmite norvégienne : fabriquer sa marmite à partir de cartons et d'isolants (vieux pull en laine, chaussettes, tissu …) Vannerie papier Principe de base de la vannerie papier Godets Fabrication de godets pour les semis ou d'enveloppes à graines à partir de papier

CONFERENCES/ATELIERS

Samedi 14h-15h30	**Apithérapie** *Andréa Ruthenberg* La découverte du fabuleux potentiel thérapeutique des différents produits de la ruche, Des exemples de préparations à usage familial jusqu'aux étonnantes avancées de la recherche scientifique.	**Cuisson & énergie solaire** *Sylvie et Laurent Bonne* Présentation d'une cuisinière solaire, four solaire, tube solaire, marmite norvégienne, panneaux photovoltaïques	**Le solaire en autoconsommation** *Frédéric Poccioni*	**Gestion du stress (méditation/relaxation)** *Renée Savonnière* TOUT LE MONDE PEUT MEDITER- C'est une pratique laïque qui peut répondre à vos attentes : Apprivoiser le stress ! Mieux assumer les contraintes du quotidien ! Gérer les difficultés ! Améliorer sa santé !
Samedi 15h30-17h	**Produire ses propres arbres fruitiers et créer son verger** *Christian Lazarus* Les différentes techniques de l'autoproduction des arbres du verger familial, et leur entretien : Semis, greffages, tailles ...	**Cuisson & énergie solaire** *Sylvie et Laurent Bonne* Présentation d'une cuisinière solaire, four solaire, tube solaire, marmite norvégienne, panneaux photovoltaïques	**Gestion des déchets au jardin** *Jean-Paul Chantrel* Compostage, Lombricompostage, Paillage, Taille de haies, Gazon, Déchets de cuisine, etc....	
Samedi 17h-18h30	**Produire ses propres arbres fruitiers et créer son verger** *Christian Lazarus* Les différentes techniques de l'autoproduction des arbres du verger familial, et leur entretien : Semis, greffages, tailles ...	**Economiser l'eau** *Xavier Domange* Les excès de consommation dans l'agriculture, l'industrie et le tourisme. Les répartitions dans l'utilisation domestique. La chasse aux fuites et au gaspi. Économiser l'eau dans la salle de bains, aux toilettes et en cuisine. Installer des toilettes sèches. Jardiner avec moins d'eau. Récupérer l'eau de pluie. Solutions collectives pour l'avenir.		**Gestion du stress (méditation/relaxation)** *Renée Savonnière* TOUT LE MONDE PEUT MEDITER- C'est une pratique laïque qui peut répondre à vos attentes : Apprivoiser le stress ! Mieux assumer les contraintes du quotidien ! Gérer les difficultés ! Améliorer sa santé !

ENSEMBLE VERS L'AUTONOMIE 3 et 4 juin 2023

Dimanche matin

ANIMATIONS CREATIVES

Dimanche
10h-17h30

Fabriquer ses chaussettes *Marie-Clotilde Etienne*	**Trucs et astuces au quotidien faciles** *Catherine Noël* Faire sa lessive, ses éponges, ses lingettes, ... conserver ses légumes avec la lactofermentation, faire du kéfir... autant de petites choses faciles à faire, sans beaucoup de moyens et pratiques au quotidien ; un stand pour partager les savoir-faire.

CONFERENCES/ATELIERS

Dimanche
10h-11h30

Ma petite herboristerie familiale *Leila Lambert* Les plantes qui soignent et qui sont dans la nature, comment les conserver (nous verrons un séchoir solaire), les préparations à base d'huile, baumes, etc	**Le chanvre dans tous ses états** *Jordan Kruska et Christophe Breton* Histoire du Chanvre ou en son latin Cannabis. Echelle du vivant, botanique, utilisations diverses et infinies …		**Gestion du stress (méditation/relaxation)** *Renée Savonnière* TOUT LE MONDE PEUT MEDITER- C'est une pratique laïque qui peut répondre à vos attentes : Apprivoiser le stress ! Mieux assumer les contraintes du quotidien ! Gérer les difficultés ! Améliorer sa santé !

Dimanche
11h30-13h

Construction **paille** *Andréa Ruthenberg* Les atouts de la paille comme matériau de construction. Du champ jusqu'au chantier. Comment m'y prendre pour réaliser un projet à isolation paille ?	**Rocket stove, four solaire, marmite norvégienne …** *Treacle et Laurent* Notre cheminement pour diminuer notre consommation d'énergie dans la cuisine. Présentation et démonstration des différents modes de cuisson économe en énergie. Four solaire et four parabolique, marmite norvégienne, poêle fusée (rocket stove). Plans de fabrication et astuces. Comment les inclure dans notre vie quotidienne, échange de recettes.	**Economiser l'eau** *Xavier Domange* Les excès de consommation dans l'agriculture, l'industrie et le tourisme. Les répartitions dans l'utilisation domestique. La chasse aux fuites et au gaspi. Économiser l'eau dans la salle de bains, aux toilettes et en cuisine. Installer des toilettes sèches. Jardiner avec moins d'eau. Récupérer l'eau de pluie. Solutions collectives pour l'avenir.	

Repas partagé

Apportez un plat ou votre repas
Les boissons sont offertes (café, jus divers…)
N'oubliez pas votre gobelet et vos couverts …

ENSEMBLE VERS L'AUTONOMIE 3 et 4 juin 2023

Dimanche après midi

ANIMATIONS CREATIVES

Dimanche 14h30-17h30h

Fabriquer ses chaussettes *Marie-Clotilde Etienne*	**Trucs et astuces au quotidien faciles** *Catherine Noël* Faire sa lessive, ses éponges, ses lingettes, ... conserver ses légumes avec la lactofermentation, faire du kéfir... autant de petites choses faciles à faire, sans beaucoup de moyens et pratiques au quotidien ; un stand pour partager les savoir-faire.

CONFERENCES/ATELIERS

Dimanche 14h30-15h

Ma petite herboristerie familiale *Leila Lambert* Les plantes qui soignent et qui sont dans la nature, comment les conserver (nous verrons un séchoir solaire), les préparations à base d'huile, baumes, etc	**Rocket stove, four solaire, marmite norvégienne …** *Treacle et Laurent* Notre cheminement pour diminuer notre consommation d'énergie dans la cuisine. Présentation et démonstration des différents modes de cuisson économe en énergie. Four solaire et four parabolique, marmite norvégienne, poêle fusée (rocket stove). Plans de fabrication et astuces. Comment les inclure dans notre vie quotidienne, échange de recettes.	**Gestion des déchets au jardin** *Jean-Paul Chantrel* Compostage, Lombricompostage, Paillage, Taille de haies, Gazon, Déchets de cuisine, etc....	**Gestion du stress (méditation/relaxation)** *Renée Savonnière* TOUT LE MONDE PEUT MEDITER- C'est une pratique laïque qui peut répondre à vos attentes : Apprivoiser le stress ! Mieux assumer les contraintes du quotidien ! Gérer les difficultés ! Améliorer sa santé !

Dimanche 15h-17h30

Trouver de l'eau, initiation à la sourcellerie **Sébastien Levret** Atelier pratique sur la recherche active d'eau souterraine. Les bases de la géobiologie. Pratique des instruments de base (baguettes, pendule, ressenti…).	**Le chanvre dans tous ses états** *Jordan Kruska et Christophe Breton* Histoire du Chanvre ou en son latin Cannabis. Echelle du vivant, botanique, utilisations diverses et infinies …	**Le solaire en autoconsommation** *Frédéric Poccioni*	