

# L'AGENDA CULTURE BIO ÉTÉ 2014



RENCONTRES  
ENGAGÉES  
AU QUOTIDIEN

EXPÉRIMENTATIONS  
CONVIVIALES

association  
culture bio

[www.culturebio.org](http://www.culturebio.org)

# TRANSFORMATION SOCIALE

## UNIVERSITÉ D'ÉTÉ

### Solidarité Internationale

En partenariat avec le CRID et la CASI

Jeu 3 Juillet, à partir de 18h30

Ecopôle – Guichen

Programme complet et inscriptions :

<http://www.universite-si.org/>

Bien vivre ensemble, c'est possible ! Des alternatives pour des transitions solidaires

Elle sera accueillie par les acteurs et actrices de la région Bretagne, et organisée par le CRID en collaboration avec la CASI Bretagne (Collectif des Associations de Solidarité Internationale – Bretagne).

L'association Culture Bio s'associe aux organisateurs de l'université d'été et accueille une matinée délocalisée à l'Ecopole le vendredi.

## CHANTIER PARTICIPATIF

### Service Civil International

Du 18 Aout au 1er Septembre

Ecopôle – Guichen

Deux semaines de chantier pour l'Ecopole et le jardin

L'association Culture Bio accueille pendant 2 semaines cet été un chantier dans le cadre du Service Civil International. Au programme, en fonction des possibilités, avancée du chantier Ecopole, travaux d'aménagement paysager autour de l'Ecopole...

## ÉCHANGES ANIMÉS

### Ecologie profonde

Animé par La Dynamo et l'Echelle dans la lune

Du vendredi 19 au lundi 22 septembre 2014

Yvignac-la-Tour (22)

Plus d'informations sur

[www.cooperative-la-dynamo.fr](http://www.cooperative-la-dynamo.fr)

Atelier de «Travail qui relie», Chants et danses de la paix

Nous vivons une époque hors du commun sur Terre... D'innombrables et stupéfiantes menaces pèsent sur la vie, et dans le même temps d'autres possibilités s'ouvrent à nous... Face à ces enjeux nous avons à accomplir des changements inouïs dans nos sociétés comme en nous-mêmes.

# AGRICULTURE ET JARDIN

## ATELIERS

### Vannerie en famille

Avec Caroline Chomy

Mercredi 9 Juillet, 13h30-17h30

Jardin Bio de l'Ecopôle - Guichen

Tarif : 30 euros - adultes / 15 euros - enfants

Découvrez la vannerie en famille et décorez votre jardin !

Confection de tontines en osier, idéales pour décorer votre jardin et y faire pousser vos plantes grimpantes !

Ouvert aux enfants de 8 à 12 ans (fabrication de poissons en osier)

### Les ateliers jardin du samedi

Gérard Hocquet, Culture Bio

Samedi 13 Septembre, 10h -12h30

Jardin bio de l'Ecopôle- Guichen

Tarif : 10 euros par atelier

Travaux de saison et principes du jardinage naturel

Récolter et conserver, graines et légumes. Bouturer rosiers et plantes persistantes, multiplier les fraisiers et les artichauts. Assurer la maturation des courges. Faire les semis d'automne. Préparer le jardin pour l'hiver et le printemps : travail du sol, amendement, couverture, entretien du compost, taille...

Suivis d'un repas partagé tiré du sac, et possibilité de participer au chantier participatif bénévole de l'après-midi.

# FORMATION

## Jardin bio et partagé

Gildas Neau, Culture Bio

Jeudi 11 et Vendredi 12 septembre, 9h -18h

Jardin Bio de l'Ecopôle - Guichen

Tarif : 100 euros pour les volontaires du service civique, sinon 60 euros (repas du midi inclus)

Approche du potager bio, des jardins partagés et pédagogiques

Venez comprendre les principes du jardinage biologique, trouver les solutions aux difficultés rencontrées dans la gestion d'un jardin bio et trouver une cohérence dans vos pratiques de jardinier. Vous découvrirez les intérêts et limites d'un jardin partagé ainsi que les éléments permettant de créer et d'animer un jardin pédagogique.

## CHANTIER PARTICIPATIF

### Tout en palettes !

Avec les bénévoles du jardin

Samedi 12 juillet et 13 septembre, 14h - 17h

Jardin Bio de l'Ecopôle - Guichen

Tarif : Entrée libre

Pour réaliser toutes vos envies en palettes

Retrouvez nous avec vos idées et vos outils pour bricoler, échanger, apprendre ou partager vos savoirs-faire... Avec les bénévoles du jardin, découvrez où trouver les palettes, lesquelles choisir, comment et quoi récupérer dans les palettes, comment les assembler et les travailler, tout cela pour en faire des meubles upcyclés !

# HABITAT ET ENERGIE

## STAGES

### Stage four à pain

Gildas Neau, Association Culture Bio

Le 23, 24 Aout et le 20 Septembre, 9h -17h

Guignen, précisions lors de l'inscription

Tarifs : 150 euros sans le four,

250 euros avec le four

Toutes les infos pour fabriquer votre four à pain

Les matières premières utilisées, leurs propriétés, leur préparation, leur travail, leur mise en œuvre et l'expérimentation. Le plan du four, les techniques de construction, les variantes possibles. Chaque stagiaire recevra un carnet de stage qui reprend l'ensemble des éléments techniques de la construction. Il est possible de construire son four pendant le stage.

### Stage four solaire

Gildas Neau, Association Culture Bio

et Paul Perrigault

Le Samedi 6 et 13 septembre, 9h -18h

Guichen, précisions lors de l'inscription

Tarifs : 240 euros

Autoconstruction d'un four solaire

Mettez du soleil dans votre assiette en venant construire votre four.

90 jours d'utilisation par an en Bretagne !

A l'issue des 2 journées, chacun repart avec son four opérationnel. Des prérequis de base en bricolage sont nécessaires : scie sauteuse, vis-seuse, report de mesure. Votre outillage sera le bienvenu, votre esprit d'entraide ainsi qu'une de vos spécialités pour un repas convivial aussi.

## VISITES

### Avec l'Association Empreinte

Les bénévoles de l'association Empreinte

Le premier samedi de chaque mois.

Toutes les infos sur <http://empreinte.asso.fr/>

Visites de chantiers d'éco-construction

RDV le premier samedi de chaque mois pour la visite d'une ou deux maisons complémentaires, en chantier ou terminées.

Juillet: visite d'une maison de lotissement des années 70, réhabilitée avec isolation paille par l'extérieur et enduit chaux. Menuiserie Bois triple vitrage, VMC double flux, Poêle à bois et Chauffe-eau solaire..

# FORMATION

## Avec l'Association Empreinte

Avec Triphine Duvauferrier  
Vendredi 8 et Samedi 9 Aout  
Informations complémentaires  
et inscriptions par messagerie  
empreinte@empreinte.asso.fr  
et sur <http://empreinte.asso.fr/>

Théorie et mise en œuvre de la terre crue dans l'habitat  
Journée pratique : tester les propriétés de votre terre, fabriquer des briques en terre crue, adobes (brique, mélange de terre et paille, moulée et séchée), mettre en œuvre une cloison en torchis.  
Moment d'échange : intérêts, composition, propriétés, caractéristiques mécaniques du matériau terre dans le bâti. Analyse d'une terre à bâtir. Présentation des techniques traditionnelles et contemporaines. Réglementation. Outillage, organisation, sécurité et logistique du chantier.  
Prévoir 10 à 20 litres de votre terre à bâtir et un pique-nique.  
Tenue de chantier et chaussures de sécurité souhaitables.

# ÉCHANGES ANIMÉS

## Avec l'Association Empreinte

Les bénévoles de l'association Empreinte  
Vendredi 26 et Samedi 27 Septembre  
Toutes les infos sur <http://empreinte.asso.fr/>

L'association Empreinte fête ses 10 ans !  
Conférences, témoignages de porteurs de projets d'éco-construction, échanges sur l'habitat écologique, l'eau ...

# SANTÉ, BIEN-ÊTRE ET DEVELOPPEMENT PERSONNEL

## ATELIERS

### Sophrologie

Karine Unger, Sophrologue  
Tous les jeudi, 19h-20h (hors vacances scolaires)  
Espace Galatée, Salle 1 – Guichen  
Tarif à l'année : 250€ les 30 séances  
Tarif au trimestre : 100€ les 10 séances  
+ adhésion 5€  
Séances gratuites le 4 et 11 septembre

### «En créant, je me crée»

Anne Auriault, Art-thérapeute  
Le jeudi, tous les 15 jours, de 19h à 20h30  
(hors vacances scolaires), à Saint Senoux  
Prochaines dates le 18/09 et 16/10  
Tarif : 25 euros par atelier, 375 € pour l'année  
(17 ateliers dont 2 gratuits), tarif réduit pour  
les bénévoles de l'association Culture Bio

### Méditation orientale et relaxation occidentale

La Sophrologie est une méthode de relaxation mêlant respiration et exercices de relâchement musculaire pour permettre d'harmoniser le corps et l'esprit. Le pratiquant redécouvre ses potentiels afin d'appréhender au mieux les situations de la vie quotidienne. Des techniques pour gérer votre stress, améliorer votre sommeil, prendre du recul, vous sentir mieux, mieux vivre la maladie et la douleur, renforcer l'estime de soi et la confiance en soi.

### Art transformationnel

Peinture, écriture, terre, mouvements, pastels, collages peuvent être des moyens simples et puissants de prendre soin de soi, restaurer la confiance, se (re)mettre dans un mouvement de vie. C'est ce que vous propose Anne Auriault, à l'occasion de ce cycle d'Art transformationnel.  
Inscription à l'année souhaitée (septembre à juin). Contactez nous dès maintenant, les places sont limitées.

## Mon petit déjeuner Vitalité

Christel Bruns, Naturopathe, Réflexologue,  
Conseillère en addictologie  
Samedi 20 septembre, 11h-12h30  
Cuisine de l'Espace Galatée, Guichen  
Tarif : 25 euros

## Découvrez «le Miam-O-Fruit»!

Le petit déjeuner est un véritable repas pour bien démarrer la journée. Rompez avec la tradition «café, baguette à la farine blanche, beurre, confiture...», découvrez une façon originale de s'alimenter sainement.

Faites le plein en micronutriments dès le matin : vitamines, minéraux, antioxydants, glucides, protéines et acides gras essentiels grâce à des aliments primaires & complets (fruits frais variés, oléagineux,...). Découvrez les astuces et les bienfaits du «Miam-Ô-Fruit». L'atelier se termine par la dégustation de votre préparation.

# VIE QUOTIDIENNE

## ATELIERS

### A la découverte des plantes sauvages

Avec Marie-Renée Rupin  
Rendez-vous mensuel  
Le Vendredi, 18h - 20h  
Jardin Bio de l'Ecopôle - Guichen  
Tarif : 15 euros

Le 11 Juillet  
Le 22 Aout  
Le 12 Septembre

### Balade découverte et dégustation

Vous aimez la nature et vous avez envie de la découvrir un peu plus? Au cours d'une promenade d'environ 1h30, découvrez les plantes de nos jardins, chemins, haies et champs et apprenez à les identifier pour savoir si elles sont comestibles ou non. La balade se terminera par une dégustation accompagnée d'une infusion.

Fleurs et plantes sauvages estivales.  
Fruits sauvages et fleurs d'été.  
Sauvageonnes d'automne, fruits et baies sauvages

### Cueillette et cuisine de plantes sauvages

Marie-Renée Rupin  
Samedi 26 Juillet, 9h30 - 15h  
A Bais, 35  
Tarif : 50 euros par atelier, tarif réduit possible

### Fleurs et plantes sauvages estivales

Au fil des saisons, découvrez la nature et toutes ses richesses alimentaires qu'elle nous offre en abondance. Apprenez à cueillir plantes, fleurs et baies sauvages au cours des ateliers proposés. Après la cueillette, les préparations culinaires seront préparées ensemble pour un repas riche en saveurs, en couleurs et en valeurs nutritives.

### Fabrication de cosmétiques bio

Manuela Thouvenin,  
Les P'tites Mixtures de Dame Nature  
Mercredi 9 Juillet, 15h - 16h30  
Espace Galatée, Cuisine - Guichen  
Tarif : 15 euros  
Public : Pour les enfants et adolescents à partir de 8 ans

### Atelier pour enfants

Au cours de cet atelier ils réaliseront des expériences amusantes en mélangeant des matières premières naturelles et bio qui deviendront un dentifrice à la menthe, des sels de bain à la pomme, du baume à lèvres au caramel, un gel douche d'extraterrestre... Les enfants repartiront avec leurs créations. La réalisation de 3 produits permettra d'éveiller leur créativité et leur curiosité et de les sensibiliser à l'écologie.

### Atelier pour adultes

Manuela Thouvenin,  
Les P'tites Mixtures de Dame Nature  
Mardi 23 septembre, 18h - 20h  
Espace Galatée, Cuisine - Guichen  
Tarif : 35 euros

Venez apprendre comment fabriquer de manière conviviale et ludique vos cosmétiques, baumes contre les maux de l'hiver, produits d'entretien, ou autres sprays d'ambiance à partir de matières premières naturelles, bio, faciles à trouver. Grâce au miel, aux plantes médicinales, aux épices ou encore aux huiles essentielles, vous vous amuserez à créer des produits sains et adaptés à vos besoins. Vous repartirez avec vos mixtures et les recettes.

# L'AGENDA CULTURE BIO

## ÉTÉ 2014

### JUILLET



Jeu 3	Université d'été	Visite de l'Ecopôle et du Jardin Bio
Sam 5	Visites	Eco-construction avec Empreinte
Mer 9	Atelier	Vannerie en Famille
	Atelier	Fabrication de produits cosmétiques bio - enfants
Ven 11	Atelier	Balade de découverte et dégustation des plantes
Sam 12	Chantier participatif	Tout en palette !
Sam 26	Atelier	Cueillette et cuisine de plantes sauvages

## AOÛT

Sam 2	Visites	Eco-construction avec Empreinte
Ven 8 et Sam 9	Formation	Eco-construction avec Empreinte
Lun 18	Chantier participatif	Accueil Service Civil International
Ven 22	Atelier	Balade de découverte et dégustation des plantes
Sam 23 et Dim 24	Stage	Four à pain

## SEPTEMBRE

Jeu 4 et 11	Atelier	Séances découvertes de sophrologie
Sam 6	Visites	Eco-construction avec Empreinte
	Stage	Four solaire Jour 1
Jeu 11 et Ven 12	Formation	Jardin Bio et Partagé
Ven 12	Atelier	Balade de découverte et dégustation des plantes
Sam 13	Stage	Four solaire Jour 2
	Atelier	Atelier jardin du samedi matin
	Chantier participatif	Tout en palette
Jeu 18	Atelier	Sophrologie
	Atelier	«En créant, je me crée»
Ven 19 au Lun 22	Echanges animés	Ecologie profonde
Sam 20	Atelier	Mon petit déjeuner Vitalité
	Stage	Four à pain Jour 3
Mar 23	Atelier	Fabrication de produits cosmétiques bio - adultes
Ven 26 et Sam 27	Echanges animés	Conférences et témoignages - Fête des 10 ans d'Empreinte

## INFOS PRATIQUES

**Inscriptions aux activités**

**Informations diverses**

**Adhésion**

**Contact**

Attention, les places sont limitées, il est donc indispensable de vous inscrire au préalable, au plus tard une semaine à l'avance.

Pour en savoir plus, le plan d'accès, l'adhésion à l'association, des informations concernant le jardin, l'éducation à l'environnement, l'Ecopôle... N'hésitez pas à nous solliciter !

L'adhésion n'est pas obligatoire pour participer aux activités. Elle est un gage de votre soutien et vous permet d'être tenu au courant des événements et activités de l'association. Montant de l'adhésion : 5 €

43 rue de Fagues - 35580 Guichen  
02 99 52 02 90 - [contact@culturebio.org](mailto:contact@culturebio.org)

association  
**culture bio**

[www.culturebio.org](http://www.culturebio.org)