

LES ACTIVITES DU SALON PERMANENT AUTOMNE/HIVER 2013-2014



SANTÉ BIEN ÊTRE ET DEVELOPPEMENT PERSONNEL



CONFERENCES

Naturopathie au fil des saisons

Marie-Anne PELERBE

Nous vous proposons à l'occasion de ce cycle de conférence, de découvrir comment prendre en charge sa santé au quotidien, avec la naturopathie. Le principe de base de ce courant de médecine repose sur la nécessité de prévenir les pathologies via un mode de vie sain avant de les guérir lorsqu'elles sont là. Il s'agira ici, avant chaque saison, de découvrir les « petits trucs » à mettre en œuvre pour éviter d'être malade.

Appréhender l'hiver

Jeu­di 14 novembre, 20h30

Appréhender le printemps

Jeu­di 13 février, 20h30

Poursuite des ateliers sur le programme Printemps/Ete 2014, le jeudi 15 mai et le 31 juillet.

Espace Galatée – Guichen

Tarif : Participation libre en conscience

Environnement et cancers

Pr Dominique BELPOMME, cancérologue

Selon le professeur Dominique Belpomme, les ¾ des cancers sont liés à la dégradation physique, chimique et biologique de notre environnement. Une dégradation principalement causée par la vaste gamme de polluants industriels, alimentaires ou technologiques. Quels arguments scientifiques pour dire qu'un grand nombre de nos cancers sont liés à l'environnement ? Dominique Belpomme donne les moyens de réagir individuellement. Pour lui, le contexte de crise actuel pourrait être salutaire, en permettant une politique environnementale « à la hauteur du défi qui nous échoit aujourd'hui »...

Le vendredi 29 novembre, 20h

Au Triangle, Bd de Yougoslavie - Rennes

Tarif : 7€ - Bénéfice de la soirée à l'attention de l'Artac, en partenariat avec l'association La Bonne Assiette (logo ci-contre)

Les addictions : les comprendre, les prévenir

Christel Bruns

Après un tour d'horizon des addictions avec ou sans produits psychoactifs : tabac, alcool, cocaïne, médicaments mais aussi anorexie, boulimie, jeux, internet, travail, sport... Christel Bruns s'attachera à nous présenter les facteurs de vulnérabilité aux addictions, qu'ils soient d'ordre psychologique, biologique ou sociaux puis indiquera où s'adresser pour s'arrêter.

Le jeudi 5 décembre, 20h30

Espace Galatée - Guichen

Tarif : participation libre en conscience

ATELIERS

NO stress ! Ateliers 1 et 2

Christel Bruns

Tour d'horizon des origines du stress, de ses facteurs, des réactions au stress et conséquences du stress sur la santé...

Comment être bien dans son assiette ? Glucides, protéines, lipides, vitamines, minéraux, oligoéléments et antioxydants dans la gestion du stress.

Comment agir sur le stress, se détendre ? Exercices respiratoires et de relaxation, cohérence cardiaque, mise en forme, recharge naturelle, lâcher prise, sommeil réparateur et rêves...

Des réflexions pour mieux gérer son temps, garder l'esprit positif, se fixer des objectifs...

Au fil de l'eau du stress, les plantes utiles pour combattre le stress...

Les samedi 8 et 22 février, 10h30-12h

Les 2 séances sont indépendantes l'une de l'autre.

Précision sur le lieu lors de l'inscription

Tarif : 25€ par atelier / 40€ les 2

Journée découverte de la relaxation coopérative

Alexandre Picovschi

Jeux de détente le matin pour découvrir son mode de relaxation favori et trouver de meilleures manières de prendre soin du bien-être d'un groupe et de son projet. Partage des ressentis en binôme et en groupe.

Jeux de groupe l'après-midi pour expérimenter différents modes d'interaction et trouver de meilleures stratégies de communication pour chaque personnalité composant un groupe et ainsi faciliter la réussite de son projet. Partage sur les processus vécus.

Le samedi 2 novembre, 10h-17h

Pour la qualité des échanges le groupe est limité à 20 participants

Espace Galatée – Guichen

Tarif : 40€ la journée

Les participants acceptent que le séminaire soit pris en vidéo afin de pouvoir présenter les principes de cet atelier à tous. Les vidéos sont toujours respectueuses. Si une personne ne souhaite pas apparaître nous tournerons quand même la vidéo mais éviterons de la faire apparaître.

Atelier Sophrologie

Marjorie Hauser

La Sophrologie regroupe un ensemble de techniques de méditations orientales (Yoga, Zen) et de relaxations occidentales. Chaque technique s'effectue debout, assis ou allongé.

Elle est pratiquée en prévention, pour composer avec le stress, les émotions, les troubles du sommeil, se distancer des tracas du quotidien et conserver un bien-être global ; en pédagogie pour se préparer à vivre et donner du sens positif aux événements de vie ; en santé : pour mieux vivre la maladie, la douleur, les acouphènes, les phobies, les effets secondaires au cours d'un traitement médical... ; au quotidien, pour se détendre, s'économiser, se poser, entrer en amitié avec soi-même, renforcer l'image de soi, s'estimer d'avantage, être optimiste, performant...

Rendez-vous hebdomadaire, les mercredi, de 18h à 19h (hors vacances scolaires)

Espace Galatée, salle 2 – Guichen

Tarif : Cotisation de 5€ par trimestre + 100€ pour les 10 séances

Art-transformationnel

Anne Auriault

«En créant je me crée».

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.

Rendez-vous mensuel, les jeudi 17 octobre, 7 novembre, 21 novembre, 12 décembre, 19 décembre, 9 janvier, 23 janvier, 6 février, 19h-20h30

Poursuite des ateliers sur le programme Printemps/Ete 2014

Espace Galatée, salle 1 – Guichen

Tarif : 33€ par atelier

Atelier sur la voix

Aline Jaillot

La voix est une expérience concrète et incarnée des enjeux qui peuvent nous traverser dans notre relation à soi, à l'autre et au monde. Entrer en perception à travers sa voix chantée, c'est faire émerger une conscience qui transforme notre positionnement, nos réponses, nos priorités dans notre vie quotidienne. C'est donc bien plus qu'apprendre à chanter :

par le corps et par l'écoute, c'est se mettre en mouvement, s'engager, inventer ce que l'on est, créer avec les autres. C'est se rendre disponible à une nouvelle façon d'être au monde.

Par différents jeux vocaux, improvisations et mises en situation, relier sa voix à son corps pour permettre au chant de se déployer avec liberté et conscience, ouvrir son écoute à sa propre voix et au jeu polyphonique. Expérimentations par thématiques successives pour construire une représentation globale, cohérente et claire du fonctionnement de la voix et de la relation que chacun peut initier avec elle. Apprentissage de polyphonies à 2, 3 ou 4 voix, canons et chants d'époques et de styles différents.

Les samedi 7 décembre et 22 février, **9h30-17h**
(repas tiré du sac)

Poursuite des ateliers sur le programme Printemps/Eté 2014, le 24 mai
Public : adultes, sans distinction de niveau ou d'expérience vocale, 6 à 20 participants

Ecopôle – Guichen

Tarif : 65€ par atelier, 120€ pour 2 ateliers, 150€ pour les 3 ateliers.

Ateliers plantes médicinales

Claire Bonnet

Rendez-vous mensuel,

Enseignement théorique et pratique sur les plantes médicinales et leurs usages, par des interventions théoriques, sorties sur le terrain et ateliers pratiques.

Les plantes médicinales de la respiration

Samedi 30 novembre, de 14h à 17h

Réalisation d'une crème cicatrisante

Samedi 18 janvier, de 14h à 17h

Les Huiles essentielles, bénéfiques et dangers

Samedi 22 février, de 14h à 17h

Réalisation d'une crème de soin et de protection pour les pieds

Samedi 22 mars, de 14h à 17h

Public : pour toute personne, quelles que soient ses connaissances botaniques.

Poursuite des ateliers au second semestre 2014, les samedi 19 avril, 10 mai et 14 juin

Espace Galatée, salle 1 – Guichen

Tarif : 40€ par atelier, 105€ pour 3 ateliers, 165€ pour 5 ateliers, 210€ pour 7 ateliers

CULTURE ET DETENTE

Les contes de mère Nature

musiconteur Ozegan et sa panoplie d'instruments merlinesques

Vendredi 1^{er} novembre, **20h30**

Participation libre - en conscience au profit de Culture Bio

Lieu : à l'Ecopôle – Guichen

Contes de Noël

Ozegan

Samedi 14 décembre, **19h30**

(tout public à partir de 6 ans)

Ecopôle – Guichen

Tarif : 8€ tarif plein, 16€ par famille, 5€ tarif réduit

Projection - « J'demande pas la lune, juste quelques étoiles »

« Improbable » tel était l'avenir annoncé d'un rêve un peu fou. 2 années de tournage et quelques brassées de courage plus tard, portés par une mobilisation locale impressionnante de plus de 500 personnes (...) naît « J'demande pas la lune, juste quelques étoiles » un film original, porteur d'espoir et d'émotion. Il raconte l'histoire de Fred, ancien ingénieur dégringolé dans la galère des rues qui, en quête de sens, va quitter ses compagnons de squat pour retrouver ses racines en Bretagne. Le passé qu'il essaye de fuir va le rattraper de manière inattendue... Fred a pourtant les clés du bonheur entre ses mains.

Dimanche 3 novembre, **18h au Ciné TNB à Rennes**

VIE QUOTIDIENNE



ATELIERS

Cours de cuisine

Chrystèle Poisson, diététicienne, formatrice en cuisine diététique

Atelier de 2 heures, moment d'échange, de partage et de bonne humeur. Il permet de découvrir de nouveaux produits, de nouvelles recettes pour un meilleur équilibre alimentaire au quotidien. Les recettes sont réalisées devant et avec les participants. Préparation, cuisson et partage du repas.

A l'issue de l'atelier, chaque participant repart avec les recettes et les informations nutritionnelles en rapport avec les produits et recettes élaborées.

Les produits utilisés lors des ateliers sont issus de l'agriculture biologique et tant que possible de production locale.

Jeudi 14 novembre, 12 décembre et 27 mars, **19h-21h**.

Poursuite des ateliers au second semestre 2014, les jeudi 17 avril et 3 juin

Lieu : Espace Galatée, cuisine – Guichen

Tarif : 25€ par atelier, 65€ pour 3 ateliers, 100€ les 5 ateliers

AGRICULTURE ET JARDIN

ATELIERS

Cueillette et cuisine de plantes sauvages

Marie-Renée Rupin

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.

Plantes et baies sauvages comestibles

Samedi 23 novembre, de 9h30 à 15h

Jeunes pousses et fleurs printanières

Samedi 29 mars, de 9h30 à 15h

Poursuite des ateliers au second semestre, les samedis 24 mai et 28 juin.

Précision sur le lieu lors de l'inscription

Tarif : 50€ par atelier, 95€ pour 2 ateliers, 135€ pour 3 ateliers et 160€ pour les 4 ateliers

Faire son pain avec des blés de pays

Triptolème

Les participants pourront mettre la main à la pâte et participer à toutes les étapes de panification, de la pétrissée à la cuisson, accompagné par des boulangers et boulangères de l'association Triptolème.

Une belle occasion de rencontrer les variétés anciennes et locales de blé !

Mercredi 15 janvier, **9h-17h**

Ecopôle

Tarif : 90€ la journée, 75€ tarif réduit

Les ateliers Jardin du samedi matin

Gérard Hocquet, Culture Bio

Plantation et taille d'arbres fruitiers. Pépinière, travail du sol, semis en pépinière, tailles du moment.

Samedi 23 novembre, de 9h30 à 13h



Approche du jardinage naturel, travail de saison

Samedi 22 février, de 9h30 à 13h

Suivi d'un repas partagé tiré du sac, et possibilité de participer au chantier participatif bénévole de l'après-midi, pour la plantation du verger.

Au jardin bio de l'Ecopôle

Tarif : 10€ la matinée

STAGE

Apprentissage du Greffage sur plantes pionnières

Franck Nathié

Greffage sur plantes pionnières : apprentissage des différents types de greffage (anglaise, fente, écusson et couronne) et du potentiel des porte-greffes existant en climat tempéré

Prélèvement et stockage de greffons. Diverses techniques de duplication des végétaux.

Samedi soir : projection de films inédits sur la permaculture.

Week-end du 22 et 23 Février

De 8 à 20 participants, possibilité de camping, repas partagé tiré du sac

Précision sur le lieu et les horaires lors de l'inscription

Tarif : 100€ pour les 2 jours

HABITAT ET ENERGIE

ATELIER

Fabrication d'une marmite norvégienne

Bolivia Inti Sud Soleil

La marmite norvégienne, un moyen de cuisiner en faisant des économies d'énergie! Une simple caisse, isolée sur tous les côtés fonctionne comme un thermos et prolonge ainsi la cuisson. Grâce à cet outil, légumes, soupes, plats en sauce sont préparés en économisant 50 à 75% d'énergie. Trouvant facilement sa place dans la cuisine la marmite norvégienne devient l'objet dont on ne peut plus se passer.

Samedi 25 janvier, 9h-17h

Ecopôle – Guichen

Tarif : 40€ la journée

TRANSFORMATION SOCIALE

ECHANGE

Journée Gouvernance

Fabien Gérardi, Yannis Camus, Frédéric Vanpouille, Prisca Michel

Une rencontre entre personnes / structures qui souhaitent partager leur expérience sur la «gouvernance» ou assister à ce partage : présentations de l'holocratie, de la sociocratie et d'autres approches, et parole collective.

Intentions : consolider un réseau d'inter-connaissance et de coopération, apprendre de nos pratiques, partager une réflexion, préparer un temps de rencontre plus large au printemps

(en lien avec Espaces de la gouvernance : <http://www.espacesgouvernance.org/>)

Le matin, mise en jeu et centration collective, présentations et échanges autour de l'Holocratie, de la Sociocratie, de la Théorie U, de la co-construction en réseau...

Après midi : clôture, célébration et perspectives. Organisation pour la suite, jusqu'à 14h30 puis poursuite des échanges en mode informel.

Le jeudi 31 octobre, 9h-14h30

Repas partagé tiré du sac

Espace Galatée puis à l'Ecopôle - Guichen

Tarif : participation libre, en conscience

Retour sur le salon et forum des transitions

Frédéric Vanpouille – Culture Bio

Samedi 9 novembre, 15h30-19h, suivi d'un repas partagé tiré du sac.

Ecopôle – Guichen

Tarif : participation libre, en conscience

CONFERENCE

Tri-articulation sociale

Frédéric Vanpouille – Arboriculteur et Co-président de Culture Bio

Comment repenser et réorganiser les relations des sphères économique, politique et culturelle ? Comment organiser un pôle culturel libre avec la société civile capable d'influencer l'économie et la politique ?

Jeudi 6 mars, 20h30

Ecopôle – Guichen

Tarif : participation libre, en conscience

INFORMATIONS PRATIQUES

Les inscriptions se font auprès de l'association.

Pour toute information, les inscriptions, adhésion à l'association... merci de nous contacter.

Vous pouvez adhérer à l'association.

L'adhésion 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

www.culturebio.org

association
culture bio

www.culturebio.org

