

# L'AGENDA CULTURE BIO PRINTEMPS

## 2014



RENCONTRES  
ENGAGEES  
AU QUOTIDIEN  
EXPERIMENTATIONS  
CONVIVIALES

association  
culture bio

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

# TRANSFORMATION SOCIALE

## PROJECTION-DEBAT

### Envie de lendemains qui chantent ?

Association Culture Bio  
Le jeudi 24 Avril, dès 19h  
Projection et échanges dès 20h30  
Ecopôle – Guichen  
Tarif : Participation libre

Le temps d'une soirée, stimulons notre imaginaire, dessinons ensemble notre territoire

Culture Bio vous accueille dès 19h pour une dégustation biologique, suivie d'une projection de «Transition 2.0», réalisé par le collectif Transition Network.org. Ce film présente les initiatives de villes européennes et explique comment chacun peut créer une société plus écologique, plus humaine et plus solidaire, à son échelle.

Le temps d'une soirée, venez « imaginer votre petit morceau de monde ».

## ECHANGES ANIMES

### Un repas insolent...

Dorian Marie, Association Culture Bio  
Mardi 13 mai, 19h30 -22h30  
Ecopôle – Guichen  
Tarif : 10 euros (repas compris)

Jeu de rôle pour comprendre l'économie mondiale

Le Repas Insolent est une animation gustative et participative illustrant les inégalités Nord-Sud et les interdépendances entre les divers acteurs du monde.

D'après une idée originale de l'association Insolens, c'est au cours de ce dîner pas comme les autres que vous pourrez composer vous-mêmes les décisions qui modifieront le destin du monde. Une soirée au cours de laquelle vous êtes tour à tour impliqués, indignés, amusés et sensibilisés !

### Monnaie locale

Association Galléco  
Jeudi 5 juin, 20h45  
Espace Galatée, Salle 1 – Guichen  
Tarif : Participation libre

Agir pour une économie plus solidaire

Découvrez de manière ludique et conviviale où va notre argent, comment et à quoi il est utilisé ?

Discussion sur les enjeux des monnaies locales à partir de vidéos, schémas, explication et ateliers de mise en pratique.

## CONFERENCE

### Pour changer...échangeons !

Alain Nicol, SEL (Système d'Echange Local)  
Jeudi 19 juin, 20h45  
Espace Galatée, Salle 1 – Guichen  
Tarif : Participation libre

Introduction animée au principe de l'échange

Conférence / débat sur l'esprit du SEL : Le SEL est une association de personnes qui mettent des services, des savoirs, des biens à disposition les unes des autres. Les échanges sont valorisés au moyen d'une unité d'échange choisie par ses membres.

## FORUM

### Education à l'environnement

Conseil Général 35, Culture Bio  
Mercredi 21 mai, 10h-16h  
Jardin bio de l'Ecopôle – Guichen  
Entrée libre, ouvert à tous

Valorisation des initiatives et des projets

Organisée par le Conseil Général d'Ille-et-Vilaine, la 3ème édition de ce forum départemental des initiatives en éducation à l'environnement réunira enseignants, élèves et professionnels de l'éducation à l'environnement.

# FORMATION

## «Effet Papillon»

Claude Colin, UBAPAR  
Gildas Neau, Association Culture Bio  
Jeudi 12 juin, 9h -17h  
Maison des Associations – Guichen  
Tarifs : 50 euros pour les volontaires du service civique, sinon 30 euros (Repas du midi inclus)

Sensibilisation au développement durable

Cette formation vous permettra de mobiliser sur les enjeux et débats du développement durable, de s'interroger sur ses pratiques dans son cadre bénévole, volontaire et/ou professionnel, de se doter d'outils et de ressources pour mettre en œuvre une démarche de développement durable et d'inventer ensemble de nouvelles actions concrètes à mettre en place.

Formation agréée pour les volontaires en service civique.

# HABITAT ET ENERGIE

## STAGES

### Stages four à pain

Gildas Neau, Association Culture Bio  
Week-end du 26 et 27 avril, et le 24 mai  
Week-end du 7 et 8 juin, et le 5 juillet  
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.

## ATELIERS

### Champs électromagnétiques

Claude Bossard, spécialiste des environnements électromagnétiques  
Samedi 26 avril, 14h30-17h30, à Bruz  
Samedi 7 juin, 9h30 -12h30  
Précisions sur le lieu lors de l'inscription  
Tarif : 30 euros

Tout savoir sur les rayonnements électromagnétiques dans la maison

L'observation d'une maison témoin, chez l'un des participants à l'atelier, permettra à l'intervenant de vous informer sur les rayonnements électromagnétiques et sur leurs risques sanitaires, de percevoir en réel les pollutions présentes dans une habitation, de présenter les solutions aux problèmes rencontrés.

Les participants peuvent apporter un appareil dont ils souhaitent mesurer les champs électromagnétiques : ordinateur portable, lampe de chevet, réveil...

### Peintures et colles écologiques

Christine Duménil et Gildas Neau, Culture Bio  
Samedi 21 juin, 9h30 -12h30  
Ecopôle – Guichen  
Tarif : 30 euros

Introduction et principes de base

Découverte des ingrédients des colles et peintures écologiques, et leurs usages pour la maison.

Essais et expérimentation de la fabrication à l'application. Carnet de recettes, échantillons, bibliographie.

# FORMATION

## Habitat écologique

Gildas Neau, Culture Bio  
Mercredi 14 mai et jeudi 15 mai  
9h -16h30

Ecopôle – Guichen

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

Sensibilisation aux qualités de l'habitat  
et des lieux de vie

Cette formation traite d'un grand nombre de facteurs à prendre en compte dans la construction de bâtiments écologiques, notamment le site, la santé des habitants, les ressources locales, les matériaux, les techniques, dans une démarche véritable de développement durable. Formation ouverte à tous et agréée pour les volontaires en service civique.

# SANTÉ, BIEN-ÊTRE ET DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

## CONFÉRENCES

### Réflexologie

Eliane Giffard, Réflexologue  
Jeudi 17 Avril, 20h30  
Espace Galatée, Salle 1 – Guichen  
Tarif : Participation libre

Partons d'un bon pied !

Le praticien réflexologue, par la technique de 5 touchers adaptés à l'élément (eau, terre, air, feu) déttoxine, décharge, renforce l'énergie des organes. Puis il harmonise la synergie globale. La séance permet de retrouver ou entretenir la bonne santé. On peut dire que l'activation des zones réflexes des pieds est la « prise de terre ».

### Naturopathie

Marie-Anne Pelerbe, Naturopathe  
Jeudi 15 mai, 20h45  
Espace Galatée, Salle 1 – Guichen  
Tarif : Participation libre

Appréhender l'été

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. Il s'agira ici, avant chaque saison, de découvrir les « petits trucs » à mettre en œuvre pour éviter d'être malade.

## ATELIERS

### Sophrologie

Marjorie Hauser, Sophrologue  
Rendez-vous hebdomadaire,  
tous les mercredis, 18h-19h  
(hors vacances scolaires)  
Espace Galatée, Salle 2 – Guichen  
Tarif : Côtisation de 5 euros  
+ 100 euros les 10 séances

Techniques de méditations orientales (Yoga, Zen)  
et de relaxations occidentales

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...

## «En créant, je me crée»

Anne Auriault, Art-thérapeute  
Rendez-vous mensuel, les jeudis  
10 avril, 24 avril, 15 mai, 22 mai, 5 juin,  
19 juin, 19h -20h30  
Espace Galatée, Salle 1 – Guichen  
Tarif : 33 euros par atelier

### 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.

## Les constellations familiales

Brigitte Onno, Psychothérapeute systémique  
Les mercredis 14 mai et 11 juin  
18h30 -21h  
Espace Galatée, Salle 1 – Guichen  
Tarif : 35 euros par atelier

### Un outil thérapeutique pour résoudre les problèmes du quotidien

Difficultés au travail, problèmes financiers, manque de confiance en soi, difficultés familiales, comportements alimentaires, dépression, dépendance... Les constellations familiales mettent en lumière les images inconscientes de notre représentation familiale : les limites, les liens, les désaccords, les traumatismes et permettent de les réguler et de les harmoniser. L'atelier est ouvert sur plusieurs thématiques, en fonction des demandes des participants pour dénouer en douceur les difficultés, les blocages et les liens invalidants de la famille.

## Atelier sur la voix

Aline Jaillet, Chanteuse,  
pédagogue de la voix  
Le samedi 24 mai, 9h30 -17h  
(Repas tiré du sac)  
Public : adultes, sans distinction de niveau  
ou d'expérience vocale, 6 à 20 participants  
Ecopôle - Guichen  
Tarif : 65 euros par atelier

### 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.

# AGRICULTURE ET JARDIN

## CHANTIERS PARTICIPATIFS

### Tout en palettes !

Cécile Demessine, porteuse du projet  
C.A.M.T.A.R (Créations Autonomes Mobiles  
de Territoires Activatrices de Rencontres)  
Dimanche 6 avril, 10h30 -17h  
Bruz – à préciser lors de l'inscription  
Tarif : Participation libre

### Fabrication de toilettes sèches et de bacs à jardin

Vous apprendrez où les trouver, lesquelles choisir, comment et quoi récupérer dans les palettes, comment les assembler et les travailler, tout cela pour en faire des meubles upcyclés ! La règle des '3 E' est appliquée : Économie, Écologie et Échange. C'est une pratique bon marché qui valorise et recycle les palettes tout en nous permettant de partager les astuces bricolage.

Les samedis 27 avril, 17 mai et 14 juin,  
14h-17h  
Jardin bio de l'Ecopôle - Guichen  
Tarif : Entrée libre

### Pour réaliser toutes vos envies en palettes

Trois autres rendez-vous avec les bénévoles du jardin. Retrouvez nous avec vos outils pour bricoler ensemble. Des palettes vous seront fournies sur place (ainsi que si besoin un pied de biche, un marteau, une scie sauteuse, une scie circulaire et une perceuse-visseuse). N'oubliez pas vos vis !

# ATELIERS

## Les ateliers jardin du samedi

Gérard Hocquet, Culture Bio

Samedi 12 avril, 9h30 -13h

Samedi 17 mai, 9h30 -13h

Samedi 14 juin, 9h30 -13h

Jardin bio de l'Ecopôle- Guichen

Tarif : 10 euros par atelier

Travaux de saison et principes du jardinage naturel

Semis, repiquage, plantations, préparation des sols, commencer un tas de compost (avril).

Taille des arbustes à fleurs printaniers, semis, repiquage (tomates, courges, etc.), associations de plantes, évolution du compost, précautions et traitement arbres fruitiers, binage, enfouissement des engrais verts (mai).

Plantations, repiquage, arrosage, binage, couvertures du sol, travaux d'été, compost (juin).

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

## Atelier Déco Land'art

Cécile Demessine, Culture Bio et

Porteuse du projet C.A.M.T.A.R

Samedi 17 mai, 10h30 -17h

Jardin bio de l'Ecopôle – Guichen

Tarif : Participation libre

Égayons notre lieu de vie !

Le Land'art né dans les années 60 fait son grand retour. Au départ, il s'agissait de sortir les gens des musées et montrer que l'on pouvait se passer de la société de consommation. Maintenant, sa pratique s'est ouverte et est devenue source de décoration.

Le matin, nous découvrirons des exemples déjà réalisés, puis nous partirons en balade autour de l'Ecopôle pour glaner objets et végétaux. L'après-midi, nous assemblerons et bricolerons nos trouvailles. Apportez vos outils si vous le pouvez.

# ECHANGES ANIMES

## Troc de graines et plantes

Association Culture Bio

Dimanche 27 avril, 14h -17h

Jardin bio de l'Ecopôle- Guichen

Tarif : Entrée libre, ouverte à tous

Un après-midi au jardin pour échanger

Le troc, c'est l'occasion de partager nos richesses et de faire l'expérience d'un autre mode d'échange.

C'est celle aussi de sortir nos graines des placards. Toutes ont leur place : les variétés introuvables mais aussi les plus communes, les anciennes et pourquoi pas d'étonnantes inconnues.

# VIE QUOTIDIENNE

## ATELIERS

### Comment cuisiner sain et de saison ?

Chrystèle Poisson, Diététicienne, Formatrice en cuisine diététique

Judi 17 avril et 5 juin, 19h -21h

Espace Galatée, cuisine – Guichen

Tarif : 25 euros par atelier

Des recettes diététiques au quotidien

Pendant 2 heures, vous pourrez échanger, partager avec Chrystèle Poisson et découvrir de nouveaux produits, de nouvelles recettes pour un meilleur équilibre alimentaire au quotidien.

Les recettes sont réalisées devant et avec vous : préparation, cuisson et partage du repas dans la bonne humeur. A l'issue de l'atelier, vous pourrez repartir 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.



## Fabrication de cosmétiques bio

Manuela Thouvenin,

Les P'tites Mixtures de Dame Nature

Mercredi 14 mai, 14h30 -16h

Espace Galatée, Cuisine – Guichen

Tarif : 15 euros

Public : Pour les enfants et adolescents

à partir de 8 ans

Manuela Thouvenin,

Les P'tites Mixtures de Dame Nature

Mardi 10 juin, 18h -20h

Espace Galatée, Cuisine – Guichen

Tarif : 35 euros

## Cueillette et cuisine de plantes sauvages

Marie-Renée Rupin

Samedi 24 mai, 9h30 -15h

Samedi 28 juin, 9h30 -15h

Précision sur le lieu lors de l'inscription

Tarif : 50 euros par atelier, 95 euros pour

2 ateliers

## Produits ménagers écologiques

Cécile Demessine, Culture Bio  
et porteuse du projet C.A.M.T.A.R

Samedi 14 juin, 14h-17h

Ecopôle – Guichen

Tarif : Participation libre

## 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'extra terrestre...

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

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.

«En mai, cueille ce qu'il te plaît»

et «Les herbes de la Saint Jean»

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.

Pour faire tout reluire dans la maison,  
du sol au plafond !

Tout un cocktail de bonnes recettes ingénieuses, efficaces, économiques et surtout écologiques pour enfin savoir ce que contiennent réellement nos détergents. Recettes à partager sans modération !

## INFOS PRATIQUES

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

Pour toute information, le plan d'accès, adhésion à l'association...merci de nous contacter. Pour toute autre demande 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 euros

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

**Inscriptions aux ateliers,  
stages et formations**

**Informations diverses**

**Adhésion**

**Contact**

**association  
culture bio**

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

# L'AGENDA CULTURE BIO

## PRINTEMPS 2014

### AVRIL

association  
culture bio

www.culturebio.org

Mer 2, 9, 16 et 23	Atelier	Sophrologie
Dim 6	Chantier participatif	Tout en palette
Jeu 10, 24	Atelier	«En créant, je me crée»
Sam 12	Atelier	Atelier jardin du samedi matin
Jeu 17	Atelier	Comment cuisiner sain et de saison ?
	Conférence	Réflexologie
Jeu 24	Projection - débat	Envie de lendemains qui chantent ?
Sam 26	Atelier	Tout savoir sur les rayonnements électromagnétiques
WE du 26/27	Stage	Four à pain n°1
Dim 27	Echanges Animés	Troc de graines et plantes



### MAI

Mar 13	Echanges Animés	Un repas insolent...
Mer 14	Formation	Approche de l'habitat écologique jour 1
	Atelier	Fabrication de produits cosmétiques bio - Atelier pour enfants
	Atelier	Les constellations familiales
Mer 14, 21, 28	Atelier	Sophrologie
Jeu 15	Formation	Approche de l'habitat écologique jour 2
	Conférence	Naturopathie - Appréhender l'été
Jeu 15, 22	Atelier	«En créant, je me crée»
Sam 17	Atelier	Atelier jardin du samedi matin
	Chantier participatif	Tout en palette
	Atelier	Déco Land'Art
Mer 21	Forum	Forum des initiatives de l'éducation à l'environnement
Sam 24	Atelier	Atelier sur la voix
	Stage	Four à pain n°1, jour 3
	Atelier	Cueillette et cuisine de plantes sauvages

### JUIN

Mer 4, 11, 18, 25	Atelier	Sophrologie
Jeu 5, 19	Atelier	«En créant, je me crée»
Jeu 5	Atelier	Comment cuisiner sain et de saison ?
	Echanges Animés	Monnaie locale: agir pour une monnaie plus solidaire ?
Sam 7	Atelier	Tout savoir sur les rayonnements électromagnétiques
WE du 7/8	Stage	Four à pain n°2
Mar 10	Atelier	Fabrication de produits cosmétiques bio - Atelier pour adultes
Mer 11	Atelier	Constellations familiales
Jeu 12	Formation	«Effet Papillon» Sensibilisation au développement durable
Sam 14	Atelier	Atelier jardin du samedi matin
	Chantier participatif	Tout en palette
	Atelier	Les produits ménagers écologiques
Jeu 19	Conférence	Pour changer...échangeons !
Sam 21	Atelier	Introduction aux peintures et colles écologiques
Sam 28	Atelier	Cueillette et cuisine de plantes sauvages