

DIMANCHE 20 MAI 2018 DE 9H30 À 18H30



VIVRE AUTREMENT

10^e année

TOUT SIMPLEMENT

PROGRAMME

ACCÈS LIBRE ET GRATUIT, SANS INSCRIPTION

Hameau de Cossigny 77173 Chevry-Cossigny

Programme détaillé sur le site : <http://toutsimplement.shost.ca>

Journée organisée par l'association Tout Simplement vers la simplicité volontaire



À partir de gh30 > Accueil...

■ Échanges gratuits de graines, de plantes (légumes, fleurs...)

Apportez des plantes ou des graines que vous aurez récoltées dans votre jardin et emportez ce qui vous plaira.

■ Espace de don ?

Vous avez des affaires en trop chez vous ? Pensez à leur donner une deuxième vie ! Apportez-les, en bon état et propres, à l'espace de don géré par « donnons.org ». Si votre don est trop volumineux, préparez une petite affiche pour l'annoncer.

■ Des associations...

seront présentes et vous présenteront leurs démarches. Certaines animeront des ateliers.

■ Des citoyens engagés

vous présenteront des projets d'habitat groupé ou partagé, vous informeront de démarches alternatives.

■ Pour les enfants

Des ateliers et des espaces pour les enfants (accompagnés de leurs parents) seront prévus, repérables dans le programme avec ce logo ci-dessous.



■ Une trentaine d'ateliers

Décrits dans ce programme et d'une durée en général d'une heure, ils seront animés par des militants associatifs et des citoyens engagés.

■ Au café de vos repères

Des énergies constructives circulent intensément, des alternatives se partagent, des questionnements émergent, des rencontres s'animent. Ici, vous pourrez vous poser l'espace d'un temps, cheminer dans toutes ces ouvertures possibles, échanger mais aussi vous désaltérer...

Au REPAIR CAFÉ

*Une cafetière en panne,
refusant la poubelle, tremble
De finir oubliée à côté
de grilles-pain et de lampadaires,
Remisés, un tricot trop court,
un vêtement sans fermeture-éclair;
Apportez-les au Repair café
Apprenons à les réparer ensemble !
Et si ce n'est pas réparable :
Nouvel emploi imaginable ?
Des éléments récupérables ?
Des matériaux recyclables ?
Et son remplacement...
si indispensable ?*

■ Le Centre Ganymède

Un groupe d'amis, une salle commune et un terrain sauvage de 1,5 ha à Presles-en-Brie. L'objectif est de «favoriser et partager les modes de vie en autonomie et en interdépendance (permaculture...) pour diminuer le niveau de souffrance de tous les règnes de la planète, et permettre à ceux qui ont cet idéal de se rencontrer, d'échanger et de coopérer. »

Le Centre Ganymède

■ Et pour tous

Vous aurez peut-être la surprise de recevoir des câlins !

Francine Renaud



... et tout au long de la journée !

■ Stand Association Colibris 77 Tournan

Nom?

■ Stand Ecossi'yourte

Visite de la yourte et présentation de l'association créée à Cossigny et destinée à mettre en œuvre, accueillir, soutenir toute activité en lien avec l'écologie, la culture et le bien-être.

Christiane Reynaud, Martine Tenaille
Association Ecossi'yourte

■ Stand « Méli mélo del mundo »

Présentera la friperie solidaire et un atelier de création de produits naturels pour l'entretien de la maison et du jardin.

■ Stand Donnons.org

Florence, Nadine

■ Stand Alternatiba

Texte à me fournir!

■ Stand Atelier vélo | Geppetto

Annemie vous propose un atelier vélo... échange des connaissances....

Comment changer votre chambre à air, changer un câble de frein ou remplacer des patins, réglages de freins et vitesses.

Dépannage sur place, apportez vos vélos, je serai outillée.

Annemie Laarhuis | Geppetto & Vélos

■ Stand Val-de-Marne en Transition VdMT

L'association est un réseau d'initiatives locales du mouvement international «Villes et Territoires en Transition».

Son but est de soutenir et dynamiser ce mouvement dans le Val-de-Marne, favoriser le lien entre initiatives et mutualiser leurs moyens.

VDMT

■ Stand Landfabrik et le Collect'If Paille présente la construction d'une maison à Cossigny

L'agence Landfabrik a été créée en 2005 autour de l'idée de penser l'architecture et le paysage dans une démarche globale et non cloisonnée. Nous réalisons une maison en paille porteuse pour un couple d'habitants de Cossigny. Pendant la fête, nous organiserons une visite de chantier. Avec le collect'IF paille dont nous sommes membres, nous partagerons nos savoirs sur la construction paille à travers des panneaux explicatifs, des livres et serons présents pour répondre à toutes vos questions. Nous apporterons une maquette et organiserons une démonstration d'enduit sur bottes de paille.

Landfabrik

■ Massages sur chaises (une séance dure entre 10 et 20 mn)

Deux techniques différentes proposées en alternance par Kim et Denis. Massages sur chaise «ANMA» par Kim, technique du SHIATSU (Shiatsu signifiant «pression avec les doigts»). Ce protocole procède au massage du dos de la tête et des bras (durée 20 mn maxi). Denis a travaillé aux côtés de Joël Savatofski. 10 à 15 mn de relaxation par personne! Tout public!

Kim Dionisi | Denis Desailly



10h > 5 ateliers simultanés (durée : 1h)

● Gym sensorielle ou l'éloge de la lenteur

Une séance pour apprendre à bouger autrement avec des gestes simples, lents, doux et profonds.

Sophie Malinge • Fasciathérapeute

● Introduction à la méditation

Une découverte accessible de la méditation où l'accent sera simplement mis sur l'écoute du corps et de la respiration.

L'occasion, l'espace d'un instant, de laisser de côté l'agitation quotidienne pour être davantage présent à soi-même.

Cyril Petit, professeur de Yoga et ostéopathe

● Approche écologique de la santé

Ensemble, réfléchissons à comment répondre à nos besoins élémentaires pour se maintenir en santé dans le respect de soi et de l'environnement.

Yolande Gacogne

● Atelier de Qi Gong

Le qi gong est un art de mouvement en lenteur, en douceur, en conscience et présence à son corps, à son esprit, à sa respiration et à son être. Dans cet art on exécute des mouvements en sollicitant la moindre force musculaire ce qui nous amène à une prise de conscience. C'est une pratique qui détend et apaise tout en renforçant et tonifiant le corps.

Abir Koubaissi Joueur

● Toilettes Sèches dans tous leurs états !

Venez participer à la construction de toilettes sèches, modèle caisson. Découvrez leur fonctionnement, les différents modèles et les enjeux dans la maîtrise et la valorisation de nos « déchets ». Les toilettes sèches construites dans cet atelier seront tirées au sort parmi les participants de la 10^e Journée « Vivre autrement, tout simplement ».

Frank Agletiner et Sylvain Ginisti • VAVM

11h > 8 ateliers simultanés (durée : 1h)

● Atelier au jardin Incroyables Comestibles

Comment lancer des projets Incroyables Comestibles dans sa ville ? Venez échanger avec des exemples de grandes et petites villes.

Jean-Baptiste Dajon, Les Incroyables Comestibles Meldois, Matthieu Pichon, Jardi'Anim

● Plantes sauvages comestibles et médicinales

Nous verrons les bases de détermination de plantes et d'arbres sur le terrain et nous parlerons de leurs usages culinaires, ainsi que des confusions possibles avec les plantes toxiques.

Christophe de Hody Naturopathe, herbaliste et botaniste de terrain



11h > 8 ateliers en simultané (durée : 1h)

● Visite d'une maison en paille bioclimatique

Dans le cadre du projet « Ecosigny », habitat groupé, deux familles ont réalisé en auto-construction une maison en ossature bois et paille, selon la technique « GREB ». Venez découvrir cette maison : murs en torchis, enduits de terre, badigeon à la chaux, tadelak...

11h > André et Lydia Coste
(autre visite à 16h avec Claire et Éric Favre)

● Relaxation énergétique

Par guidage verbal, nous irons vers la prise de conscience que l'état de relaxation ouvre des espaces. La respiration et la connexion aux énergies de la terre (YIN) et du cosmos (YANG) s'harmonisent alors pour créer un état vibratoire de paix intérieure qui favorise l'ouverture du Cœur.

Michel Cugnon de Sevrécourt, Bioénergéticien.
Ancien docteur ingénieur de recherche en thérapie moléculaire.

● Atelier Comment accueillir la biodiversité dans son jardin

Faune et flore sauvages sont menacées aujourd'hui, notamment dans nos territoires où l'urbanisation est forte. Chacun peut être acteur dans son jardin en y créant une oasis de nature, véritable refuge de la Biodiversité. C'est un projet passionnant, accessible à chacun et qui vous permettra, pourquoi pas, d'être ambassadeur de la nature auprès de votre entourage.

Éric Bergua LPO
Ligue pour la Protection des Oiseaux

● Le DO IN

Le do in permet, par des gestes simples, faciles à mettre en œuvre de libérer le corps et l'esprit. Nous aborderons cette Technique d'auto massage d'origine japonaise basée sur la circulation énergétique, qui utilise les mains comme seul outil.

Martine Jeambel. Association « Vivre l'Énergie »
Somatothérapeute en relation d'aide par le toucher. Praticienne de Massages Bien-Être

● Sans viande et sans regrets

« Comment diminuer sa consommation de protéines animales pour se faire du bien ainsi qu'à la planète ? En 1 heure, je vous donnerai diverses informations sur la nutrition végétarienne et les conséquences de l'élevage sur l'écologie de notre terre, puis nous cuisinerons quelques ingrédients végétaux bons et peu coûteux. »

Chantal Fresneau Ecosi'yourte

● Animation autour du livre jeunesse « Demain »



Deux enfants entraînent leurs parents dans un long voyage pour découvrir des solutions concrètes capables de sauver la planète... Au programme : conte, kamishibai, marionnettes...

Élyse Henry



12h > 13h30 > repas partagé + vaisselle

Pour le repas, chacun apportera un plat que nous partagerons ensemble en privilégiant nos productions et nos réalisations. À noter : il n'y a pas de vente alimentaire sur place. Aucune vaisselle jetable ; nous aurons donc le plaisir de faire la vaisselle tous ensemble ! C'est toujours un moment fort à plusieurs mains où les rires, les rencontres et les propos moussent encore plus que le liquide vaisselle bio !

- **Musique pendant le repas.** Rachid et Farid ; ces deux guitaristes jouent ensemble depuis 20 ans et leur complicité n'a d'égale que leur envie de nous faire swinguer et taper du pied!

15h > Reprise des activités (durée : 1h)

- **Gestion et usage de l'eau de pluie dans une maison.**

Récupération de l'eau de pluie pour toute l'alimentation en eaux ménagères et en eau potable. Traitement des eaux usées par phytoépuration.

Lisa Amengual et André Coste
Association Tout simplement Ecossi'yourte

- **Scolarité : faire autrement**

Par philosophie ou face à la souffrance d'un enfant, des familles font le choix d'un mode d'instruction différent. Témoignages, informations, partage d'expérience.

Sylvia Canals



Lombriconte (45 mn)

Deux conteuses nous alertent sur l'état et le devenir de nos premières ressources vitales : l'eau, les semences et les sols. Elles ont choisi le lombric comme témoin invisible et néanmoins sensible de ce devenir. Entre humour, sensibilisation et imaginaire constructif, le spectacle s'adresse à tous.

Sarah Chaperon et Caroline Mattei



À petits pas vers le yoga

Atelier de découverte du yoga pour les enfants de 3 à 6 ans. Le yoga pratiqué depuis le plus jeune âge est un style de vie qui permet d'éviter, réduire ou éliminer le stress. Le corps de l'enfant devient plus fort et souple et en bonne santé. L'esprit est plus serein. L'enfant apprend à bien respirer, à cordonner ses mouvements, puis à se relaxer. Le yoga donne le calme et renforce la mémoire. La pratique du yoga est un moment magique où l'on découvre les nombreuses ressources que chacun porte en soi.

Laura Bogani, éducatrice Montessori enseigne le yoga aux enfants depuis 2014.



Atelier créatifs entre récup'et nature pour les enfants de 3 à 6 ans et de 7 à 10 ans

Martine Tenaille/Sandrine Dezon | Ecossi'yourte

- **Plantes sauvages comestibles et médicinales**

Nous verrons les bases de détermination de plantes et d'arbres sur le terrain et nous parlerons de leurs usages culinaires, ainsi que des confusions possibles avec les plantes toxiques.

Christophe de Hody Naturopathe, herbaliste et botaniste de terrain



15h > Suite des activités (durée : 1h)

● Atelier de Tai Chi Chuan

Le Tai Chi Chuan est un art martial né de la pratique de Qi Gong à intention martial, basé sur les mêmes principes : gestes et mouvements de défense et d'attaque en douceur et en lenteur. Où on apprend à se détendre pour mieux se défendre et où le corps « s'enroule comme la soie » comme disent les chinois.

Abir Koubaissi Joueur

● Expérimenter le design en permaculture

Atelier ludique autour d'un jeu de plateau pour découvrir les méthodes de conception en permaculture. Venez apprendre à positionner les éléments dans un espace selon leurs besoins et fonctions, tout en créant des interactions bénéfiques. On parlera de ZONES, de SECTEURS, de NICHES, de DÉFIS et d'OPPORTUNITÉS. Venez y faire un tour !

Marie Quilvin, Designer et illustratrice en permaculture, Transition and co

● Visite d'une ferme bio (2h)

Je vous propose un tour du « jardin » de la ferme où nous cultivons en bio, depuis plus de 35 ans, plus d'une centaine de variétés de fruits et légumes. Nous aurons l'occasion d'échanger sur les cultures en place. Toutes les phases seront abordées, de la plantation à la vente que nous réalisons principalement en circuits courts dans la Biocoop de la ferme et dans une AMAP.

Frédéric Frings - Maraîcher bio à Cossigny



Contes et Nature

Se perdre dans la forêt, cueillir des fruits magiques, rencontrer des animaux qui parlent... il peut tout arriver dans les contes ! Voici de nouvelles histoires pour les oreilles, grandes ou petites, qui aiment les aventures autant que la nature...

Claire Risterucci

● Atelier récup'création

Donnez une seconde vie à des vieux tissus : sacs, tapis, éponges... Nous avons des idées sympa, les vôtres aussi sont les bienvenues !

Reyes Lopez-Messadi

● Yoga adultes

Cet atelier vous permet de vous initier à une pratique millénaire. Les techniques de souffle et des mouvements faits avec conscience vous amèneront vers le Prendre Soin, à la fois de soi, de la Terre et des Autres.

Liza Naim



Atelier Jardin

Visite d'un jardin collectif, présentation de son histoire et de son fonctionnement. Échanges sur le compost, les couches chaudes, les trucs et astuces en jardinage avec les expériences de chacun.

Matthieu Pichon, Association Jard'Anim
Simon Cottin, Meli-Melo del Mundo



Fabrication du pain (enfants)

Mettre la main à la pâte pour faire soi-même son petit pain.

Sylvia Canals





16h > Suite des activités (durée : 1h)

● « Petite histoire des légumes, d'hier à demain en passant par aujourd'hui »

Venez échanger autour de l'histoire des légumes, de l'acclimatation et des légumes pour les potagers de demain.

Laurent Lafaille, consultant et formateur en permaculture, La Voie du Jardinier

● Sophrologie

La sophrologie se situe au croisement des savoirs occidentaux et orientaux. Une harmonie intérieure s'installe au fur et à mesure des séances par une pratique régulière. Cette discipline se construit autour d'exercices corporels, respiratoires, méditatifs, d'ancrages...

Jacinth Antunes | Ecossi'yourte

● Qu'est-ce qu'une épicerie participative ?

Venez rencontrer Coopali qui a mis en place ce projet depuis 2013 et VAVM qui est en train de le monter.

Coopali + VAVM, épicerie participative

● Visite d'une maison en paille bioclimatique

Dans le cadre du projet « Ecosigny », habitat groupé, deux familles ont réalisé en auto-construction une maison en ossature bois et paille, selon la technique « GREB ». Venez découvrir cette maison : murs en torchis, enduits de terre, badigeon à la chaux, tadelak...

Claire et Éric Favre

● Vacances à vélo, bonheur assuré

Vous aimez le vélo, vous aimez la nature, vous aimez prendre le temps et avoir de la liberté ; alors les vacances à vélo sont faites pour vous. Il suffit d'avoir un vélo. Ce n'est pas difficile, il faut juste commencer et vous ne pourrez plus vous en passer. Les enfants en redemandent chaque année et les parents n'attendent que cela.

Lydia et André Coste
Association Tout simplement

● A petits pas vers le yoga, atelier de découverte du yoga pour les enfants de 7 à 11 ans.



Le yoga pratiqué depuis le plus jeune âge est un style de vie qui permet d'éviter, réduire ou éliminer le stress. Le corps de l'enfant devient plus fort et souple et en bonne santé. L'esprit est plus serein. L'enfant apprend à bien respirer, à cordonner ses mouvements, puis à se relaxer. Le yoga donne le calme et renforce la mémoire. La pratique du yoga est un moment magique où l'on découvre les nombreuses ressources que chacun porte en soi.

Laura Bogani, éducatrice Montessori, enseigne le yoga aux enfants depuis 2014.





17h > Conférence sur la permaculture

Remettre les principes au cœur de toute démarche évolutive de conception permaculturelle

« Le concept du fameux DD, développement durable, et des ses applications prouve ses limites.

Dans plusieurs sociétés le concept même de développement est absent, sans aucune traduction dans la langue locale. En Wolof, on a tenté de trouver un équivalent au mot développement dans un mot qui signifie «la voix du chef »... Certaines ethnies Camerounaises sont plus explicites encore en parlant du « rêve du blanc »...

(Serge LATOUCHE, La Décroissance N°145, décembre 2017)

La permaculture est un outil, qui bien utilisé, peut être une nouvelle alternative, sous réserve que le terme et les pratiques ne soient pas galvaudés dans un effet de mode, repris dans une énième opportunité commerciale...

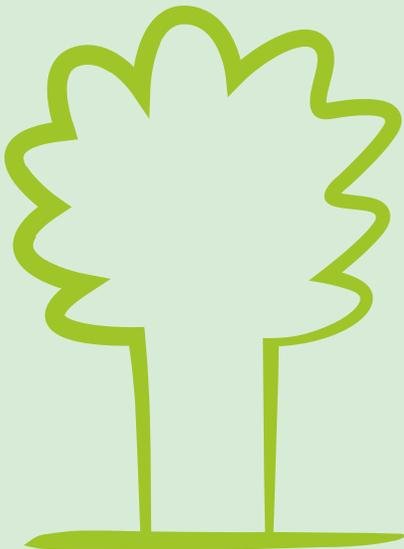
Il est donc important de resituer la permaculture dans ses origines, son éthique, ses principes, ses domaines et champs d'application.

C'est ce que je vous propose de faire par une approche originale, remettant l'écosystème au centre de nos observations et de nos préoccupations. »

Par Antoine Fabre, pratiquant, expérimentateur et formateur en permaculture appliquée

« Plus qu'une technique agricole, la permaculture est une vision des sociétés de demain, les nôtres, qui seront confrontées à l'évolution des régimes énergétiques et climatiques. La permaculture n'est pas seulement une autre façon de jardiner : c'est une autre façon de concevoir et d'agir sur le monde, un changement philosophique et matériel global, en même temps qu'un ensemble de stratégies de résilience face aux métamorphoses, sinon aux effondrements qui s'annoncent. »

Extrait de la préface d'Yves COCHET du livre « PERMACULTURE » de David HOLMGREN





18h30 > Pour finir la journée...

Qu'il est doux de faire la fête ! Cependant une remise en état des lieux peut être également un moment convivial.

Pour finir la journée, un apéro préparé par nos soins sera offert (buffet agrémenté par ce que chacun aura apporté) à ceux qui nous aideront à tout ranger

Une collation sera proposée à celles et ceux qui nous aideront à replier le matériel. Merci enfin à celles et ceux qui ont œuvré pour la réussite de ce rendez-vous de la «Simplicité volontaire». Merci encore une fois à Marc et Thérèse Évin d'avoir initié cette fête !

Le collectif Tout Simplement-Ecossi'Yourte



L'association organisatrice de la journée

« Tout Simplement » promeut la simplicité volontaire. Elle s'attache à faire prendre conscience des conséquences de notre consommation sur l'environnement, les relations humaines et la qualité de la vie. Elle met en œuvre de nombreuses démarches actives : compostage, gratifierias, covoiturage, Repair café® et «incroyables comestibles». Les valeurs défendues par l'association : l'écologie, la solidarité, le partage, le respect de l'autre, la convivialité, la gratuité, le don, le « local ».

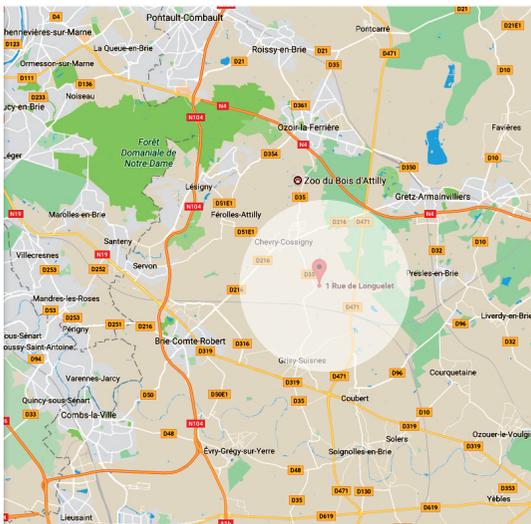




Partenaires et acteurs de la Fête



Pour venir à la fête



Texte des différents accès à fournir



La journée conviviale de l'association Tout Simplement (vers la simplicité volontaire) **fêteras 10 ans le dimanche 20 mai 2018 de 9h30 à 18h30** à Cossigny (77173 Chevry-Cossigny).

Maquette • Denis Desailly • 2018 • www.liensgraphiques.fr • Ne pas jeter sur la voie publique



Aucune vente tout au long de la journée.
À midi, un buffet partagé sera composé des préparations apportées par chacun. Programme détaillé sur le site :
<http://toutsimplement.shost.ca>

Reproduction et diffusion fortement conseillées imprimé sur papier recyclé