



9^{ème} année

Vivre autrement tout simplement

*Dimanche 21 mai 2017
de 9h30 à 18h30*

*Hameau de Cossigny
Chevry-Cossigny
77173*

*Ateliers et réalisations écologiques
Conférence*

accès libre et gratuit, sans inscription

*Journée organisée
par l'association **Tout Simple**
vers la simplicité volontaire*





9h30

Accueil et ouverture de la journée

Tout au long de la journée

Echanges 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.

Pause Café

Venez vous poser un moment et prendre une boisson à l'espace café. C'est peut-être l'occasion de faire une belle rencontre et d'échanger sur la journée, ses ateliers et ses propositions pour un monde meilleur !

Des associations et des citoyens engagés

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

*« **Aventure Nomade** » vous proposera des dégustations de sirops réalisés par eux-mêmes, un atelier d'initiation à la menuiserie, un atelier de peinture sauvage et le traditionnel mur de rêves.*



*« **Le jardin des Alternatives** » vous présentera son action valorisant l'écologie et le développement durable tout en facilitant l'accès à une alimentation saine.*

*« **Vivre Autrement Vallée de la Marne** », dit VAVM, démontrera comment faire mieux autrement avec moins, localement et ensemble. VAVM animera un stand de transformation à partir de palettes.*



« **Le pain des Venelles** », à partir de sa jolie roulotte, animera des ateliers de fabrication de pain tout au long de la journée.



« **Coordination Eau Ile de France** », fortement impliquée dans la défense du droit à l'eau, relayera cet engagement avec son barnum « **Ambassade de l'eau** ».

Par ailleurs, un atelier fabrication de produits de ménage et de beauté non polluants sera aussi proposé.

« **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.

Des citoyens engagés

- vous initieront à la peinture "fait maison" : chaux, pomme de terre et huile de lin,
- vous présenteront des projets d'habitat groupé ou partagé,
- vous informeront de démarches alternatives de soins.

Pour les enfants

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



Une trentaine d'ateliers

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

Une animation musicale

Didier déroulera les partitions de son orgue de Barbarie et vous proposera de l'accompagner en chantant. Vous pouvez repérer ses interventions sur le programme avec le logo suivant :



Et pour tous

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



10h

7 ateliers simultanés

Faire ses laits végétaux et galettes végétales

(1h)

Réaliser facilement et simplement des boissons végétales à base de noix, de noisettes ou autres. Puis préparer des galettes, qui seront partagées lors du repas collectif du midi.

Matthieu Pichon Association *Jardi'Anim, de la Terre à l'Assiette*

Toilettes Sèches dans tous leurs états !

(1h)

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 9^{ème} Journée « Vivre autrement, tout simplement ».

Grégory Becquart Association *Tout simplement*

Yoga debout et geste méditatif

(1h)

Le yoga debout offre la possibilité de pratiquer où que nous soyons, sans contrainte, à l'intérieur comme à l'extérieur, très simplement. Chaque mouvement porté par le souffle, effectué au rythme de l'inspiration et de l'expiration, vient délier le corps et nous ancrer dans l'instant présent, "ici et maintenant". Le geste méditatif s'installe et vient renforcer notre ancrage, nous recentrer profondément.

Mélanie Preteux Professeur de yoga formée à l'EFY





10h

suite

Lombricompostage et purin d'ortie

(1h)

Comment fabriquer son lombricomposteur à partir de matériaux de récupération. Le « faire vivre » pour produire son propre engrais sur son balcon ou son sous-sol, à partir de ses déchets de cuisine.

A partir d'une herbe, qualifiée à tort de mauvaise, fabriquer un engrais et un répulsif contre les parasites, 100% bio : le purin d'ortie.

Jean Luc Ogier

Visite du jardin potager biologique et collectif

(1h)

Visite d'un jardin collectif, présentation de son histoire et de son fonctionnement.

Echanges libres sur l'intérêt de la grelinette, l'utilisation des différents outils... les trucs et astuces en jardinage avec les expériences de chacun.

Annie Renversé, Jean-Marie Lasbleis *Jardiniers*

Introduction à la méditation

(1h)

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*

Visite d'une maison en paille bioclimatique

(1h)

Dans le cadre du projet "Ecoassigny", 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....

André et Lydia Coste





11h

11 ateliers simultanés

L'auto-hypnose, pour changer vraiment

(1h)

Parmi les thérapies, l'hypnose est celle qui suscite le plus d'appréhension. On serait endormi, sous l'emprise de l'hypnothérapeute, incapable de se souvenir de ce qui s'est passé... autant de légendes aussi fausses que tenaces.

Par cette introduction à l'auto-hypnose, découvrez que vous avez le pouvoir de changer en douceur là où la volonté ne parviendrait pas à briser vos comportements nuisibles.

Harold Franse *Praticien en hypnose ericksonienne*

Balade à la rencontre des plantes comestibles

(1h)

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*

Comment créer des bijoux avec des matières récupérées au quotidien

(1h)

Venez donner une seconde vie à des matières destinées habituellement à être des déchets, pour créer/imaginer des bijoux. De vraies pièces uniques !!!

Sandrine Dezon *Association Tout simplement*

Comment accueillir la biodiversité dans son jardin

(1h)

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.

François Verret *LPO Ligue pour la Protection des Oiseaux*





11h

suite

Le compost, un trésor issu de vos épluchures

(1h)

Echanges autour de la pratique du compostage : recette, ajustements, à quel moment le récupérer ? Comment le faire ? Comment l'utiliser ?...

Léa Francisco Da Silva *Référente compostage en pied d'immeuble*

Maria Montessori : une approche scientifique de l'enfance

(1h)

Maria Montessori n'a pas seulement donné son nom à une pédagogie et des écoles qui suivent ses principes. Elle était avant tout une scientifique dont les conclusions sont fondées sur l'observation des enfants. Nous vous parlerons de son approche, mais aussi des avancées actuelles des neurosciences qui valident ses postulats éducatifs.

Caroline Dall'o, Aurélie Collin
Ecole *Montessori* de Brie Comte Robert

Atelier beauté végétale

(1h)

Comment fabriquer ses sachets de plantes pour le bain (corps, main, pied) ?
Présentation et propriétés des ingrédients naturels, le matériel nécessaire, l'utilisation et les bienfaits.

Karyne Buseyne *Réflexologue*

Comment passer de l'alimentation carnée à l'alimentation végétarienne

(1h)

Des recettes et des techniques pour remplacer la viande en douceur par des légumineuses, des céréales, des oléagineux, le tofu sans brusquer nos adolescents et le mari.

Valérie Misto *Naturopathe*



11h

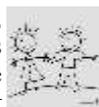
suite

A vos petits papiers ...recyclés

(1h)

Atelier à partir de 6 ans.

Nous utilisons de plus en plus de papiers pour imprimer, photocopier... mais 80% de ce papier atterrit à la poubelle. Alors pour arrêter ce gâchis, apprenons à recycler. Du papier journal, de l'eau, un mixeur, une bassine, un peu de savoir faire et le tour est joué !!



Françoise Fermon

Ecossi'yourte

(1h)

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.

Présentation à partir d'un diaporama.

Christiane Reynaud, Martine Tenaille Association *Ecossi'yourte*

Visite d'une maison en paille bioclimatique

(1h)

Dans le cadre du projet "Ecossigny", 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....

André et Lydia Coste, Claire Favre



*Didier annoncera
l'heure du repas*



Repas partagé

De 12h à 13h30



*Pour le repas, chacun apportera un plat
que nous partagerons ensemble en
priviliégiant nos productions et nos
réalisations.*

*A 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 x mains où les rires, les rencontres et les propos moussent encore plus que le liquide vaisselle bio !

Espace musical



**Moment de rencontre autour
d'un café, thé...**

**Temps libéré, temps retrouvé
à déguster sans modération !**





15h 10 ateliers simultanés

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*

Balade à la rencontre des plantes médicinales

(1h)

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

Christophe de Hody *Naturopathe, herbaliste et botaniste de terrain*

Contes et Nature

(1h)

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





suite

***Une maison eau-tonome :
de la récupération de l'eau de pluie à la phytoépuration*** (1h)

Gestion et usage de l'eau de pluie dans une maison depuis 9 ans. Récupération de l'eau de pluie pour toute l'alimentation en eaux ménagères et en eau potable.

Traitement des eaux usées par phytoépuration.

Marc Evin Association *Tout Simplement*

Fabrication et décoration de sacs en tissus (1h)

Viens t'amuser et repars avec ton sac.

Reyes Messadi



Be cool, be you ! (1 h)

Nous nous sentons stressés, le stress est pourtant un phénomène naturel du corps et de l'esprit, alors pourquoi le vivons-nous mal ?
Comment peut-on agir sur ce processus inconscient ?

La solution est naturelle et simple... pour vivre autrement, tout simplement !

Patricia Bacquet

Découverte ludique des Services d'Echanges Locaux (1h)

A partir d'un jeu de plateau, venez comprendre et découvrir les valeurs et les intérêts d'un système d'échanges.

Le jeu se déroule en deux parties : le but étant de faire le plus d'échanges avec les autres joueurs : s'amuser et échanger !!!

Association *SEL des Forêts*





15h

suite

Lombricompostage et purin d'ortie

(1h)

Comment fabriquer son lombricomposteur à partir de matériaux de récupération. Le « faire vivre » pour produire son propre engrais sur son balcon ou son sous-sol, à partir de ses déchets de cuisine.

A partir d'une herbe, qualifiée à tort de mauvaise, fabriquer un engrais et un répulsif contre les parasites, 100% bio : le purin d'ortie.

Jean Luc Ogier

Se ressourcer avec le Qi Gong

(1h)

Art de santé d'origine chinoise composé d'enchaînements de mouvements lents et basés sur la respiration, la concentration, la visualisation.

La pratique du Qi Gong apporte la détente du corps, le calme de l'esprit et permet de renforcer les muscles, les organes, le système immunitaire...

Cécile Leroy Association *Qi Libellule*

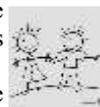
Vacances à vélo, bonheur assuré

(1h)

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 Andre Coste Association *Tout simplement*





16h

8 ateliers simultanés

Venez écouter et chanter
avec Didier



Alternatives à l'école, écoles alternatives

(1h)

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

Sylvia Canals Association *Les enfants d'abord*

Les graines germées

(1h)

Véritable concentré d'énergie, elles sont précieuses pour notre santé. Vous découvrirez comment les faire pousser, en toute sécurité, comment les consommer ainsi que leurs bienfaits.

Yolande Gacogne Association *Tout simplement*

Apprendre à pratiquer la gratitude

(1h)

Savoir exprimer notre reconnaissance dans notre vie quotidienne apporte des bénéfices qui ont été prouvés, scientifiquement. En la pratiquant, nous protégeons notre santé, améliorons notre sommeil, et maintenons de bonnes relations avec notre entourage. Cette habitude nous rend plus optimistes et nous aide à limiter le stress et les ruminations. Alors pourquoi attendre ?

Isabelle Babilot Association *Quiétude, thérapeute Reiki Usui*

Marcher : une aide pour retrouver la santé

(1h)

Témoignage et échange d'expériences sur les bienfaits de la marche.

Patricia Robin

Le mouvement sensoriel ou l'éloge de la lenteur

(1h)

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

Sophie Malinge *Fasciathérapeute*





suite

Une maison eau-tonome : les toilettes sèches

(1h)

Avoir des toilettes sèches dans sa maison, c'est refuser de gâcher de l'eau potable pour éliminer ce que nous considérons comme des déchets. C'est, tout au contraire, valoriser nos « productions » pour les réintroduire dans la terre vivante.

Thérèse Evin Association *Tout Simplement*

Petites graines et jeunes pousses

(1h)

Venez confectionner des semis d'aromates, de salades, pour les emporter et les faire grandir à la maison !



Francine Renaud Association *Tout Simplement*
Matthieu Pichon Association *Jardi'Anim, de la Terre à l'Assiette*

Sens de la vie - sens du travail

(1h)

Espace d'expression, d'échanges et de réflexion personnelle, cet atelier vous donnera un aperçu du dispositif « Sens de la vie - sens du travail », animé à l'Inetop-Cnam et à la Cité des métiers de Paris.

Venez creuser avec nous la vaste question du Sens !

Paul de Maricourt *Conseiller Cité des métiers - Animateur SVST*

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, gratiferias, covoiturage, repair-café et prochainement « 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 ».



Conférence

Les avantages d'une alimentation 100 % végétale

par Jérôme Bernard-Pellet
Médecin

Comment composer une alimentation 100 % végétale ? Quels pièges éviter et quels bénéfices espérer ?

En tant que médecin nutritionniste, également diplômé en bio statistique et fêru d'épidémiologie, le docteur Jérôme Bernard-Pellet nous parlera d'une alimentation responsable, ce qui sous-entend :

- *optimale pour la santé*
- *garante d'une répartition optimale des ressources alimentaires de la planète*
- *optimale pour la préservation de la planète*

Tous ces thèmes sont promus par l'APSARes : « Association de Professionnels de Santé pour une Alimentation Responsable », dont il est l'un des fondateurs.

« Rien ne peut être aussi bénéfique à la santé humaine et augmenter les chances de survie de la vie sur terre que d'opter pour une diète végétarienne. » (Albert Einstein)



Après un rangement collectif,
nous partagerons un *apéritif convivial*
avec ce que chacun aura apporté.

Des **associations** présentes, en lien avec la protection de l'environnement, exposeront leurs démarches et leurs actions.



Tout simplement
vers la simplicité volontaire



**Pour
venir**

1 rue de Longuelet
hameau de Cossigny
Chevy-Cossigny
77173

Pour nous contacter

Tout simplement

01 64 05 69 79

[tout.simplement@aliceadsl.fr](mailto:tout simplement@aliceadsl.fr)

www.tout simplement.shost.ca/

Reproduction et diffusion fortement conseillées
imprimé sur papier recyclé