



8^{ème} année

Vivre autrement tout simplement

*Dimanche 15 mai 2016
de 9h30 à 18h30*

*Hameau de Cossigny
Chevry-Cossigny
77173*

*Ateliers et réalisations écologiques
Conférence-débat interactive*

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 à l'espace de don – **en bon état et propres**. Si trop volumineux, préparez une petite affiche pour annoncer votre don.*

Pause Café

Venez vous poser un moment et prendre une boisson dans 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 animations à partir de l'osier, de l'argile, ainsi que des dégustations de sirops réalisés par eux-mêmes.*

*« **La Paume de Terre** » vous présentera une performance artistique autour d'une cuisson d'argile.*

Des passionnés vous feront découvrir la ruche Warré...

Pour les enfants

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



Et pour tous

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



7 ateliers simultanés

Méditer... simplement

(1 h)

La méditation est une pratique visant à calmer l'esprit en fixant son attention sur un unique objet (par exemple : la respiration). Il n'est pas nécessaire d'être bouddhiste pour pouvoir s'y adonner, tout le monde peut méditer. La méditation nous aide simplement à ne plus être esclave de ce monde de pensées et d'émotions, mais d'en devenir un observateur, un témoin silencieux, qui acquiert la faculté naturelle de savoir ce qui correspond vraiment à sa propre nature.

Cela vaut la peine d'essayer, cela augmentera votre attention et apportera paix et bonheur dans votre vie.

Nathalie Lasserre, Au cocon de soin
Thérapeute, énergéticienne, magnétiseuse

Sex'amour (chez les plantes)

(1 h)

Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur la pollinisation, sans jamais oser le demander !

Claude Lesage

Toilettes Sèches dans tous leurs états !

(1 h)

Venez participer à la construction de toilettes sèches - modèles caisson et chaise. 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 8^{ème} Journée « Vivre autrement, tout simplement ».

Edson Gonçalves Association *Tout simplement*



10h

suite

Visite du jardin potager biologique et collectif

(1 h)

Venez découvrir un jardin collectif où des enfants et une vingtaine de jardiniers, du très expérimenté au simple apprenti, cultivent ensemble quelques quarante variétés de fruits et légumes biologiques.

Nicole, Alain, Margot, Grégory, Caroline et Valérie *Jardiniers*

La Ruche Warré, respectueuse de l'abeille

(30 mn)

Nous pratiquons l'apiculture dans notre jardin depuis 2 ans, activité passionnante et assez simple à condition de bien se préparer et de faire preuve de rigueur.

Nous vous expliquerons pourquoi nous avons choisi la ruche Warré, dite "écologique", et nous présenterons son fonctionnement, les démarches pour l'installation de ruches chez soi, le matériel nécessaire pour récolter ou non... pour le bien-être de l'abeille.

Claire Verret, Valentin Verret

Le mouvement sensoriel ou l'éloge de la lenteur

(1 h)

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

Sophie Malinge *Fasciathérapeute*

Lombricompostage et purin d'ortie

(1 h)

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





11h

12 ateliers simultanés

Comment accueillir la biodiversité dans son jardin

(1 h)

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*

La Psycho-Bio-Acupressure : 5 points, un point c'est tout !

(1h)

Venez découvrir la PBA et apprendre les points de pression digitale qui vont révolutionner votre vie !

Mise au point par le Dr DELATTE, la Psycho-Bio-Acupressure est une méthode simple, naturelle et efficace. Elle permet de gérer soi-même des émotions ponctuelles (du banal trac à la crise de panique), de traiter des états émotionnels plus durables tels l'anxiété, ou encore d'atténuer l'impact émotionnel de maladies psychosomatiques comme l'eczéma, les ulcères de l'estomac, l'insomnie ou les coliques du nourrisson.

Ingrid Cholet et Aurélie Fouquet-Fossier *Institut Delatte de PBA*

Petite balade sur les sentiers de la Naturopathie

(1 h 30)

Venez découvrir une philosophie de vie autour de la naturopathie pour être bien dans son assiette, bien dans son corps et bien dans sa tête.

En bonus, des idées de super aliments à mettre dans son alimentation quotidienne pour rester en forme à tous les âges de la vie.

Valérie Misto *Naturopathe*

La Ruche Warré, respectueuse de l'abeille

(30 mn)

Même atelier qu'à 10 h



11h

suite

Des toilettes sèches à la maison

(30 mn)

Les toilettes sèches ne sont pas au fond du jardin ! Découvrez-les dans une maison d'habitation, en fonctionnement depuis dix ans.

Marc Evin Association *Tout simplement*

Petite parenthèse pour les enfants

(30 / 45 minutes)

Prendre le temps de s'arrêter, de se poser, de respirer, d'écouter... pour retrouver calme et sérénité et repartir du bon pied.

Armelle Foucher



Pourquoi et comment consommer moins de viande ?

(1 h)

Il est parfois difficile de modifier ses habitudes alimentaires, pourtant manger moins de viande est positif pour la planète et pour notre santé. Quelques éléments théoriques et pratiques, autour de cette question, seront évoqués.

Chantal Fresneau

La relaxation en mouvement Trager dans la vie quotidienne (1h)

Comment vivre en bonne harmonie avec son corps dans les gestes de la vie quotidienne, quel que soit son âge, son sexe, sa corpulence... ?

Comment faire de son corps un atout dans les moments difficiles ?

Comment remettre son corps en mouvement au quotidien ?

Voici quelques pistes que nous pourrions explorer ensemble.

Venez comme vous êtes et nous chercherons comment gagner en mobilité, en légèreté, en souplesse... grâce à la relaxation en mouvement Trager.

Anne-Marie Hüe *Relaxologue diplômée de l'institut Trager international*





11h

suite

Maria Montessori : une approche scientifique de l'enfance

(1 h)

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

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 paille, ossature bois, selon la méthode « GREB ».

Venez découvrir la réalisation de cette maison : murs en torchis, enduits de terre, badigeon chaux colorée avec des pigments, tadelak, poêle bouilleur...

André Coste

Connaissez vous la Bulle verte ?

(1 h)

Un doux cocon où votre enfant (jusqu'à 4 ans) et vous pourront passer de bons moments dans un lieu étudié pour.

Pas besoin d'inscription, lieu anonyme...

Il s'agit d'un LAEP : Lieu d'Accueil Enfants Parents qui existe à Brie Comte Robert...

Anita Menot Association *La Bulle verte*



Alternatives à l'école, écoles alternatives

(1 h)

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*



De 12h à 13h30

Repas partagé



Pour le repas, chacun apportera un plat que nous partagerons ensemble en privilégiant 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 !



Chantons et dansons tous ensemble sur des musiques traditionnelles !

Grands et petits, venez tous participer à ce moment collectif





15h 12 ateliers simultanés

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

Gestion et usage de l'eau 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.

Marc Evin Association *Tout Simplement*

Visite du "jardin" de la ferme bio de Cossigny (2 h)

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*

La gratitude, ça fait du bien (1 h)

Les neurosciences le prouvent : pratiquer la gratitude au quotidien est un gage de bonne santé physique et relationnelle. Elle nous incite à développer des émotions positives en nous concentrant sur nos chances, l'objectif étant de passer de l'âpreté "je veux ça" à la gratitude "je suis heureux de ce que j'ai".

Isabelle Babillot Association *Quiétude*

Quoi de neuf dans la terre ? (2 h)

Performance artistique

Démonstration d'une cuisson primitive de petites créatures en argile tout au long de la journée et défournement en fin de journée.
Atelier modelage pour TOUS pour confectionner une diversité biologique à Cossigny.

Barbara Blossfeld
Association *La Paume de Terre*





15h suite

Lombricompostage et purin d'ortie (1 h)

Même atelier qu'à 10 h

L'homme qui plantait des arbres (1 h)

(d'après la nouvelle de Jean Giono)

Cette fable écologique et humaniste de 1953 relate l'histoire d'un berger des Alpes de Haute Provence qui plante des arbres tous les jours de 1917 à 1947 sans rien attendre en retour.

Le texte de Giono revêt une nouvelle actualité dans le monde en proie au changement climatique.

Texte lu et mis en scène par Stella Serfaty
accompagnée d'Omblin de Benque, marionnettiste,
Théâtre des turbulences.
Spectacle soutenu par *Eau coordination Ile de France*

La Ruche Warré, respectueuse de l'abeille (30 mn)

Même atelier qu'à 10 h

Croissance et énergie, le cercle vicieux du productivisme (1 h)

A l'heure où la planète terre est en cours d'asphyxie sous des déchets de toutes sortes, il est utile de comprendre pourquoi on en est arrivé là.

L'idée du Progrès aussi bien technologique que sociétal, rarement remise en cause dans nos sociétés occidentales, nous donne des pistes de réflexion.

La question du nucléaire, civil et militaire, nous servira d'exemple pour cheminer sur l'autoroute du futur qui, souhaitons-le, se transformera sans trop tarder en une multitude de chemins de traverse.

Antoine Girard Association *CIREN*





15h

suite

Visite d'une maison en paille bioclimatique

(1h)

Même atelier qu'à 11 h

Lydia Coste

Atelier Enduit de terre sur paille

(1h)

Sur un mur construit selon la technique « GREB », venez participer à la réalisation et à la pose d'un enduit de terre sur paille. Cette technique a permis la réalisation de la maison auto-construite où se déroulera l'atelier.

André Coste

Des toilettes sèches à la maison

(30 mn)

Les toilettes sèches ne sont pas au fond du jardin ! Découvrez-les dans une maison d'habitation, en fonctionnement depuis dix ans.

Francine Renaud Association *Tout simplement*



16h

12 ateliers simultanés

Une maison eau-tonome : les toilettes sèches

(1 h)

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 Simplyment*

Si la nature m'était contée...

(1 h)

Dans les contes, on peut trouver de nombreuses références à la nature qui rythme et accompagne la vie des hommes.

Venez écouter quelques fantaisies végétales pour petits et grands.

Claire Risterucci





16h suite

La Ruche Warré, respectueuse de l'abeille (30 mn)

Même atelier qu'à 10 h

Comment accueillir la Biodiversité dans son jardin (1 h)

Même atelier qu'à 11 h

« Relookez » vos vêtements (1 h)

Un peu d'imagination et de créativité, et les voilà personnalisés !
(atelier pour ados et pré-ados)

Reyes Lopez-Messadi

Transformons notre territoire : Élaborer une vision commune (1 h)

La diffusion du film "Demain" fait connaître auprès du grand public des initiatives et des idées que nous souhaiterions voir naître proche de chez nous. Sur notre territoire, des personnes, des associations, des acteurs économiques, des collectivités agissent chaque jour en ce sens. Nous constatons cependant un manque de vision commune et partagée par les acteurs.

L'atelier propose aux participants de réfléchir aux moyens que l'on pourrait mettre en œuvre pour élaborer une vision commune.

Lucie Cziffra et Eric Favre

Les matériaux de construction-paille de Cossigny (1 h)

Venez découvrir les différents matériaux qui ont servi lors de la construction de la maison paille de Cossigny. Vous saurez tout sur leurs origines, leurs avantages, leurs mises en œuvre et enfin le résultat de leurs utilisations.

Claire Favre

Comment trouver chaussure à son pied ? (1 h)

Venez fabriquer vous-même votre chaussure artisanalement !

Kheira Messadi





16h

suite

Compostage

(1 h)

Un jardin... un endroit propice pour y déposer nos « déchets » végétaux. Rendons-les à la terre pour l'enrichir avec tout ce qu'ils ont reçu et dont ils se sont gorgés...

Bref, le compostage, simple et si riche, que nos prochaines cultures aimeront, aimeront tant, qu'elles en redemanderont...

Simple ? Oui !

Annie Renversé Association *Tout Simplement*

Comment bien s'endormir ?

(1 h)

Si parfois, le sommeil vous fuit, venez apprendre des techniques corporelles : mouvements, automassages etc... qui vous permettront de l'améliorer ou simplement de beaucoup moins vous énerver...

Elisabeth Merlini Association *Quiétude*

Initiation au Do In

(1 h)

Le Do In est une pratique d'auto massage d'origine orientale basée sur la circulation de l'énergie. Elle s'apparente aux arts martiaux tels que le Qi Gong et le Thai Chi. C'est une technique simple qui agit sur le corps dans sa globalité : muscles, respiration, circulation sanguine, articulations et tous les organes.

Martine Jeambel vous présentera cette discipline et ses gestes de base afin d'apprendre à vous détendre, à vous libérer du stress et à vous maintenir en forme.

Un grand bienfait pour le corps.

Martine Jeambel Praticienne massage-bien-être
thérapeute psychocorporelle

Atelier pour enfants : fabrication du pain

(1 h)

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

Sylvia Canals Association *Tout Simplement*





17h

Conférence-débat interactive

La force de la réciprocité pour bien vivre ensemble

par Claire Héber-Suffrin

Présentation dynamique des Réseaux d'échanges réciproques de savoirs®. Leur histoire, leurs valeurs, leurs fondements, avec des exemples concrets et vécus.

Mise en situation proposée, agréable et facile, par petits groupes de réflexion.

Compréhension de la réciprocité pour mieux apprendre, pour se relier et pour contribuer au bien commun.

Questions et réactions avec le public.

Et **ouverture** sur ce que nous pouvons initier par la réciprocité...

Claire Héber-Suffrin, est mère de quatre enfants et grand-mère...

Elle a fondé, avec son mari, Marc Héber-Suffrin, les Réseaux d'échanges réciproques de savoirs® dont elle contribue à animer le développement depuis plus de quarante ans.

Professionnellement, elle a exercé comme institutrice et maître formateur d'enseignants dans l'Education nationale, pendant quinze ans, puis comme Secrétaire générale du Mouvement des Réseaux...

Militante associative, syndicaliste et politique, elle a pu mesurer l'importance de la question de la réciprocité pour agir, apprendre et se former, créer et coopérer.

Elle est, par ailleurs, titulaire d'un doctorat en psychosociologie des groupes en éducation et en formation.

Dernier ouvrage paru : *Apprendre par la réciprocité*, Claire Héber-Suffrin, Editions *Chronique sociale*, mai 2016.



18h30

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





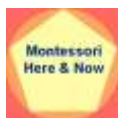
L'association organisatrice

« **Tout Simplement** » s'attache à faire prendre conscience des conséquences de notre consommation sur l'environnement, les relations humaines et la qualité de la vie.

Elle promeut de nombreuses démarches actives.

Les valeurs défendues par notre association :
l'écologie, la solidarité, le partage, le respect de l'autre, la convivialité, la gratuité, le don, le « local ».

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



Ecossigny
projet d'habitat partagé



Tout simplement
vers la simplicité volontaire



Pour venir :

Dans Chevry-Cossigny
(côté Ozoir Gretz)
prendre la route de Grisy

1 rue de Longuelet
hameau de Cossigny
Chevry-Cossigny
77173



Pour nous contacter :

Tout simplement
1 rue de Longuelet
77173 Chevry-Cossigny

01 64 05 69 79
tout simplement@aliceadsl.fr
www.tout simplement.shost.ca/

Reproduction et diffusion fortement conseillées

imprimé sur papier recyclé