



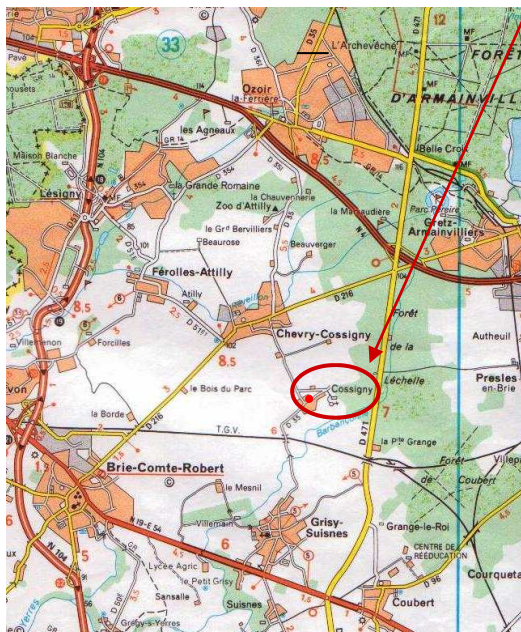
7^e année

Vivre autrement tout simplement

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
01 64 05 69 79
tout.simplement@aliceadsl.fr
1 rue de Longuelet
77173 Chevry-Cossigny

*Dimanche 24 mai 2015
de 9h30 à 18h30*

*Hameau de Cossigny
Chevry-Cossigny
77173*

*Ateliers et réalisations écologiques
Conférence-débat*

accès libre et gratuit, sans inscription

Reproduction et diffusion fortement conseillées

imprimé sur papier recyclé

*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 plantes, de graines et de plants de légumes

Un espace permettra d'apporter des plantes ou des graines issues de votre jardin que vous aurez récoltées, et d'emporter ce qui vous plaira.

Pour les enfants

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



Et pour tous

Vous pourrez participer à des ateliers l'après-midi (peinture végétale, attrape-rêve) sur le stand de l'association Aventure Nomade.

*Vous pourrez rencontrer du monde, discuter et prendre une boisson au **café associatif** tenu par les associations APF, Colibris, Eden, Ecossigny et PNR.*

*Jean-Claude Moreau, apiculteur écologique, vous présentera **les ruches japonaises**, une apiculture écologique, économique et à la portée de tous.*

*Sans parler des **câlins gratuits** que vous aurez peut-être la surprise de recevoir !*

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.*



Tout simplement
vers la simplicité volontaire





Nous vous invitons à participer
à une **conférence-débat** :

Travailler autrement

L'organisation actuelle du travail - avec ses impératifs de profit et son management qui réduisent le travailleur à un rouage interchangeable - est fréquemment source de mal-être et de stress.

Comment travailler autrement ?

Claudia Renau, éditrice, présentera l'exemple des éditions **L'Instant Présent** : une structure sans hiérarchie où cinq personnes réalisent un travail choisi qui a du sens.

Ce témoignage sera suivi par des échanges avec l'assistance.



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



7 ateliers simultanés

Lombricompostage simple et peu onéreux

(2 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.

Jean Luc Ogier

Un pique-nique végétarien ?

(2 h)

Vous êtes bien chaleureusement conviés à cet Atelier Cuisine. Gastronomiquement vôtre ...

Adrien Doussot Association Tout simplement

Toilettes Sèches dans tous leurs états !

(1 h)

Participez à la construction de toilettes sèches. 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 7^e Journée « Vivre autrement, tout simplement ».

Edson Gonçalves Association Tout Simplement

Le livre vivant... une autre façon d'écrire, d'éditer, de lire...

(2 h)

Est-il possible pour un auteur de vivre de son écriture sans rentrer dans un système matérialiste et consumériste ? De proposer un beau livre fabriqué en France à un tarif accessible à tous ? D'offrir en partage un récit intime et universel qui respecte chacun sans l'infantiliser ? De créer avec liberté un projet dans lequel chacun peut jouer un rôle ?

Stéphane Villoud Auteur du livre « Burn-out : la fin du rêve »

Visite d'une maison auto-construite en bois et paille

(2 h)

Visite de la construction en cours, depuis plus d'un an. Un atelier sera également proposé en fonction de l'état d'avancement des travaux.

Familles Coste et Favre Ecosigny



suite

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 terre tourne !

(2 h)

Façonner l'argile à partir d'un tour de potier.

Je vous propose de vous initier au tournage de la terre, de réaliser de petits objets à partir d'une boule d'argile.

Hervé Macon



6 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*



suite

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 Simple*

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*

Faire le ménage tout simplement

(1 h)

Savon noir, vinaigre blanc, bicarbonate... les produits de nos grand-mères reviennent au goût du jour. Comment les utiliser et pour quels usages ? Venez en discuter.

Yolande Gacogne *Association Tout Simple*

Visite du jardin potager biologique et collectif

(1 h)

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

Pascale, Margot, Nicole et Jean-Marie *Jardiniers*

« Contes et fleurettes » ou le végétal dans le conte

(1 h)

Les contes font très souvent référence à la nature ; voici un florilège d'histoires qui raviront petits et grands...



Claire Risterucci



suite

Promenade de santé au jardin

(1 h)

A la découverte des plantes aromatiques, des jeunes pousses, des fleurs du moment, et leurs utilisations simples, à la portée de tous pour rester en bonne santé.

Ginette Poulmarc'h Formée à l'école des plantes de Paris,
option "Plantes médicinales et Botanique"

Massage du dos : Un bienfait pour tout le corps

(1h)

Formée en massage bien-être et accompagnement psychocorporel, Martine vous proposera, par un simple massage du dos, comment amener la détente, retrouver une respiration plus ample et libérer vos tensions.

Elle vous invitera à pratiquer à travers un échange à deux dans le plaisir de donner et de recevoir.

Martine Brousse



6 ateliers simultanés

EFT (Emotional Freedom Technics) : un outil de libération à la portée de tous

(1 h)

Venez expérimenter l'EFT et repartir avec un outil qui changera sensiblement votre Vie ! C'est si puissant, simple, efficace pour libérer vos douleurs physiques émotionnelles, pensées négatives... juste des tapotements associés à votre difficulté.

Stéphanie Aubry Association *Le Chemin de Soi*



suite

Bricolages nature

Réalisation de petits personnages en feuilles de maïs.



(1 h)

Sylvia Canals Association *Tout Simplement*

Jin Shin Jyutsu

(1 h)

"Mieux se connaître, mieux se soigner", telle est la philosophie du Jin Shin Jyutsu, un art japonais très ancien pour harmoniser corps et esprit. Pendant l'atelier, nous allons apprendre à nous servir de nos doigts et de nos mains, explorer leur "pouvoir magique" pour mieux faire circuler l'énergie en nous. Le Jin Shin Jyutsu est une physio-philosophie qui nous permet de nous libérer facilement de pensées négatives et de stimuler notre pouvoir d'auto-guérison. Des gestes faciles et ludiques pour retrouver équilibre, sérénité et joie de vivre.

Ulrike Faubert Association *Quiétude*

Découverte du yoga

(1 h)

Venez expérimenter une séance pratique de hatha-yoga, accessible à tous, basée sur des mouvements simples, la respiration, suivie pour ceux qui le souhaitent d'un petit moment de discussion libre autour du yoga.

Alain Herrbach Enseignant de yoga Association *Autrement*

Salade sauvage

(1 h)

La redécouverte d'un patrimoine oublié.

Claude Lesage

Questions / réponses autour des petits bobos

(1 h)

Comment se soigner et soigner sa famille avec des remèdes simples comme l'argile, le charbon, les huiles essentielles ?

Valérie Misto Naturopathe

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*

Pendant le repas,

pause créative entre 13h et 14h pour petits et grands

Créons ensemble un Mandala géant avec ce que chacun récoltera en se baladant alentours ! Pommes de pin, bouts de bois, feuilles, morceaux d'écorces ou cailloux... donneront vie à une œuvre éphémère, symbole de créativité, de faire et d'être ensemble !



Julia Delyfer Association *Tout Simple*ment

*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 !



14h

Grands et petits, venez tous participer à l'atelier collectif :

Rions tous ensemble

(1 h)

Apprendre à respirer, développer sa spontanéité, lever ses inhibitions, réveiller son corps, évacuer tensions et douleurs.

Se donner du plaisir ici et maintenant, exprimer ses émotions par le rire, le mime, dans le but d'inviter la joie de vivre.

Fatiha Hamza



15h

6 ateliers simultanés

Une maison eau-tonome

(1 h)

De la récupération de l'eau de pluie à la phytoépuration

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 Simple*ment

Cartes florales avec les enfants

(1 h)

Avec des fleurs et du sable, réalisons de jolies cartes.

Françoise Fermon



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 *Tout Simple*ment

Compostage, il n'y a pas d'âge, mais juste une invitation au voyage !

(1 h)

Si un coin de votre jardin se sent seul, offrez lui ce cadeau merveilleux de vie et de renouveau. Un tas de compost qui mûrit à son rythme prépare un amendement et/ou un fertilisant dont la terre de votre jardin potager ou décoratif a besoin.

De plus, vous réduisez de 30 % le poids de votre poubelle !

Corinne Bourdon, Annie Renversé Association *Tout Simple*ment