



PROGRAMME

	ESPACE MARMAILLE ET JARDIN		ESPACE CENTRAL – MARCHÉ		ILOTS DE BIEN-ETRE	
Tout le week end	Ludothèque de Petite-Ile Balade à dos d'âne Kaz'ArTous (samedi)		Marché de producteurs (samedi matin) Marché d'artisans (samedi après-midi et dimanche) Stand de l'AREC Epicierie de l'AREC Bourse aux plantes Stands de partenaires Buvette et restauration		Massage assis ou allongé Massage thaï Massage des pieds et du visage Réflexologie plantaire Massage « kobido », massage antirides (samedi) EFT (« Emotional Freedom Technique ») (samedi) Méditation (dimanche matin) Tente berbère	
Sam 3 oct	8h30-12h	Atelier brèdes et plantes lontan <i>Inscription auprès de l'Ecole du Jardin planétaire</i>	10h30-11h	Causerie sur la permaculture	9h30-10h30	Atelier EFT (« Emotional Freedom Technique »), technique de libération des émotions <i>Rdv au point de rassemblement - 12 pers. max</i>
	8h30-12h	Atelier poterie <i>Rester 1h minimum - 15 pers. max à la fois</i>	<i>12h-14h Restauration</i>			
	11h-11h20	Démonstration de traction animale				
	14h30-15h30	Atelier jardin : bouturage et plantation d'aromates + préparation de boutures pour le jardin mandala	14h-14h20	Spectacle de clowns « L'œuvre de l'émir »	15h30-16h30	Relaxation au son du didgeridoo <i>Prévoir un tapis de sol - 15 pers. max</i> <i>Rdv au point de rassemblement</i>
	16h-16h20	Démonstration de traction animale	14h30-15h	Causerie sur la finance solidaire « crowdfunding » (Poc Poc)	16h30-18h	Yoga 2 (« partner yoga ») <i>Prévoir un tapis de sol</i> <i>Rdv au point de rassemblement</i>
16h30-17h30	Spectacle « Bienvenue à la Ferme avec TIPITI »	16h30-18h	Atelier de peinture : abstraction et lâcher-prise <i>8 pers. max</i>			
Dim 4 oct	10h-11h	Atelier jardin : bouturage et plantation d'aromates + embellissement du jardin mandala	9h-10h	Atelier de fabrication de réchaud <i>8 pers. max (dès 7 ans)</i> <i>Prévoir gants, couteau, pince et boîte de conserve</i>	9h-10h30	Biodanza, sur des musiques du monde, pratique de renforcement de la joie de vivre <i>Rdv au point de rassemblement</i>
	11h-11h20	Démonstration de traction animale	<i>12h-14h Restauration</i>		10h30-11h	Causerie sur la méditation profonde <i>Tente berbère</i>
	14h-15h	Atelier peinture sur galet	14h30-15h	Causerie « Jardins collectifs »	14h-14h45	Atelier d'initiation à la réflexologie plantaire <i>Prévoir serviette et coussin</i> <i>Tente berbère</i>
	15h-15h30	Jeux coopératifs	17h45-18h	Clôture en coopération sur musique	15h-16h	Relaxation au son du didgeridoo <i>Prévoir un tapis de sol - 15 pers. max</i> <i>Rdv au point de rassemblement</i>
	16h-16h20	Démonstration de traction animale			16h-17h30	Yoga 2 (« partner yoga ») <i>Prévoir un tapis de sol</i> <i>Rdv au point de rassemblement</i>
	16h30-17h	Contes pour les petits				

Concernant les ateliers limités en nombre de personnes, il est préférable de vous inscrire à l'avance.

Informations au 06 93 50 75 39 jusqu'au 3 octobre.

Informations sur place durant le week-end.

Pour la plupart des ateliers et animations, une participation libre et consciente ou un prix fixe sera demandé au public.

Les enfants sont sous la responsabilité des parents, y compris lors des ateliers supervisés par les intervenants et adhérents.

Le stationnement est possible uniquement dans les parkings dédiés à l'événement. Ne pas vous garer dans la pépinière ni dans la rue.

Une restauration vous est proposée pour le déjeuner (voir le menu).

Vous pourrez réserver votre repas au stand cuisine directement.

La buvette de l'AREC et la tente berbère proposeront en continue pâtisseries et boissons chaudes ou froides.

Merci de respecter la propreté du site.

Cendriers et poubelles sont à votre disposition pour vos mégots et déchets.

Les chiens sont les bienvenus à condition qu'ils soient tenus en laisse.

Pensez à amener votre chapeau, vos chaussures fermées, ainsi que vos gants si vous souhaitez jardiner.

Merci pour votre participation!

Très bon weekend à tous !!

- ❖ Taboulé végétarien / poulet
- ❖ Salade de pommes de terre végétarienne / espadon fumé / poulet
- ❖ Sauté de mines* végétarien / poulet

Accompagnements possibles :

Concombre à la menthe ou à la créole

Houmous

Guacamole

Pois chiches sucrés à la marocaine

Tartines houmous / espadon fumé / guacamole

A partir de 10h et en dehors des heures de restauration, la buvette de l'AREC proposera des crêpes.

**Pâtes maison*

La majorité des produits proposés dans ce menu sont bio.



LE OFF

En haut de la pépinière, quelques surprises vous attendent !

KAB'AREC le samedi soir, de 19h à 23h

**Programmation musicale et dansante
Repas partagé
Camping**

La réservation à cette soirée est obligatoire (nombre de places limité). Merci de vous inscrire à l'accueil : donner le nom de chaque participant et des personnes qui restent dormir sur place.

*Pensez à votre tente pour camper en haut de la pépinière ou autour de la tente berbère.
Amenez votre repas ou de quoi cuisiner sur place.*

Salutation au Soleil le dimanche matin, à 7h30

Quelques mouvements de yoga pour bien commencer la journée

Plan

