



Saison naturelle de SolidÈre Univers

18 FEV → 26 MARS

Tous les weekends !



Découvrir

Rêver

Apprendre

Inspirer

S'ouvrir

Co-Créer

S'Epanouir

Partager

Vivre le lien à la
Nature

Qui a dit que l'écologie devait être triste, limitante et n'avoir de raison d'être qu'en opposition à la société de consommation ? Le lien à la nature existe par lui-même depuis que l'Homme est Homme, et a toujours été une ressource : une source de vie, d'épanouissement, de bien être, de création, d'inspiration, un modèle d'équilibre et de synergie.

La Nature est un tissu de relations dans lequel nous sommes pleinement reliés. Ce lien existe PARTOUT, dans l'air que nous échangeons avec les arbres, dans notre corps et microbiote, dans le rapport entre la météo et les humeurs, mais nous ne le remarquons pas forcément, et ne comprenons pas forcément son intelligence.

A travers cette Saison naturelle, nous voulons renouer ce lien en conscience partout où il présent, et partout où il pourrait être présent, le faire pour l'ensemble du Vivant, et d'abord pour nous ! La Nature peut traverser, enrichir, et vivifier toutes les sphères de la société, et surtout elle peut faire ce qu'elle sait faire de mieux : Harmoniser, Equilibrer, Pacifier, rendre Viable et Prospère.

Cette Saison est une invitation à ouvrir ses portes à la Nature sous toutes ses formes et laisser infuser sa sagesse pour un quotidien collectif et individuel plus heureux.

Coralie Ridet, organisatrice de la saison,
pour SolidEre UniVers

Journée Connexion naturelle

Samedi 18 Février



Initiation Yoga du Froid

Initiation animée par Alain Gimenez inspirée des enseignements de Maurice Daubard et Wim Hof. Accessible à tous dans une ambiance bon enfant et sans volonté de performance. Le yoga du froid renforce le système immunitaire, apporte joie, énergie et clareté de vision pour la journée! Feu de camp et boisson chaude pour se réchauffer en sortant.

10h15 - 11h15

Atelier Création de bougie

Alexandre Desgousilliers vous apprend à réaliser et personnaliser vos propres bougies

11h15 - 12h30



La Forge - La Bussière sur Ouche



Atelier Création naturelle

Un atelier pour co-créer des oeuvres avec les matières trouvées à la Bussière sur Ouche (pierre, bûche, mousse, lierre...) et des folles inspirations des Fées des P'tites Graines de Folie

13h30-14-30



Initiation Hutte de sudation

Initiation animée par Xavier Macaire. Cette hutte de sudation sera douce et proposée dans une optique de bien être, avec des jeux et cercle de paroles

14h30 - 16h30



Atelier Géobiologie et Ressenti

La Géobiologie est une approche consciente et sensorielle dans le but de se connecter à un lieu, de l'étudier par différents angles et moyens, dont les baguettes et les perceptions sensorielles. Un atelier pour tester votre affinité avec les baguettes en laiton (baguette en L) et vous familiariser avec vos capacités sensibles. Animé Julien Bougeneaux, géobiologue, magnétiseur

17h - 18h

Tarif :

10 euros la journée

Repas :

possibilité de restauration biologique végétale (plat + dessert ou entrée + plat)
8 euros sur réservation.

Adresse:

La Forge, rue de la Couture du Bas, La Bussière sur Ouche (Possibilité de covoiturage)

Réservation : Association Connexion naturelle : 06 32 23 34 66

Journée Le Corps en relation

Dimanche 19 Février



Atelier Constellations familiales

Nous recevons de nos parents et ancêtres un patrimoine génétique, des croyances, des façons d'agir, de penser, de ressentir, de vivre. Les constellations familiales permettent de réharmoniser les liens, de nous en libérer en déposant ce qui ne nous appartient pas. Elles permettent de transformer les empêchements hérités de la famille en ressources pour le présent et l'avenir, via la verbalisation du corps. Atelier animé par Carole Royer, intervenante en dynamiques familiales.

10h - 12h

Participation libre



13h30 - 15h30

Notre sexualité parle tant de nous.. et si on en parlait

Offrez-vous un temps de re-connexion à votre corps et l'opportunité de libérer les blocages qui freinent votre épanouissement sexuel et affectif... L'atelier est centré autour de la danse, pour mettre du mouvement dans le corps, et d'un cercle de parole, pour mettre des mots sur la sexualité. Il est ouvert à tous, en solo ou en couple. Animé par Elisabeth Marshall, kinésologue formée au tantra d'Osho, accompagnement des femmes

Tarif 15 euros - 16 participants maximum



16h- 17h30

Atelier tango relationnel

Feel Good Tango est une expérience de bien être et de re-connexion à soi et à l'autre à travers le tango : une danse entrée dans le patrimoine mondial de l'Unesco pour ses vertus uniques. Au programme, des exercices de perceptions corporelles individuelles, en duo et en groupe, pour une mise en perspective de ses relations : relations à son corps, à l'autre, à sa vitalité, à sa créativité, à son lâcher prise, à son écoute, à son mouvements.. Il n'est pas nécessaire de connaître le tango pour participer à cet atelier

Participation libre - 16 participants maximum

Repas : possibilité de restauration biologique végétale (plat + dessert ou entrée + plat) : 8 euros sur réservation.

Adresse : Espace Paonia Ma, 48 rue du Transvaal, Dijon

Espace Paonia Ma - Dijon Centre Ville

Réservation : 06 51 64 04 86

Journée Savoirs de Grands mères au goût du jour Samedi 25 Février



10h - 12h

Atelier lacto-fermentation

Des conserves sans cuisson ni congélation. Technique de conservation inégalée, la fermentation développe de nouvelles saveurs et de nouvelles qualités nutritionnelles. Venez découvrir l'univers de la lacto-fermentation, ses bienfaits et comment réaliser vos propres légumes lacto-fermentés. Repartez avec votre bocal de légumes prêts à fermenter. Un atelier animé par la naturopathe Agathe Laprée

Tarif 18 euros - 10 participants maximum

La Fourmillière - Dijon



14h - 18h

Tricot Thé

Un moment tricot proposé par l'association Laine à l'Est (producteurs, merceries, passionnés de tricot réalisant filage, teinture..) Chacun peut venir avec son projet tricot en cours et tricoter ensemble autour d'une boisson chaude et dans une atmosphère conviviale avec l'aide des membres de Laine à l'Est

Gratuit - Ouvert à tous



16h - 18h

Atelier Remèdes de Grands mères & Baumes guérisseurs

Un atelier pour créer des baumes adaptés aux maux rencontrés dans la vie quotidienne et rencontrer les principales herbes médicinales qu'utilisaient nos grands mères. Un atelier animé par la naturopathe Jocelyne Fruscini

Tarif 7 -10 euros selon réalisation
10 participants maximum

Repas : possibilité de restauration biologique au café de la Fourmillière
Adresse : La Fourmillière, 51 rue Général Fauconnet, Dijon

Réservation : La Fourmillière ou 06 83 60 20 03

Journée Rêve ta maison

Samedi 4 Mars

Latitude 21 - Maison de l'Environnement



10h - 12h30

Atelier Ma petite maison Kerterre inspirée

Lors de cet atelier, nous vous apprendrons à construire un dôme en chaux et chanvre de type kerterre : une construction ronde biodégradable, tout en simplicité mais très solide et pérenne dans le temps. Cet atelier fera le bonheur des enfants comme des adultes qui souhaitent s'initier à cette technique de construction. Vous pourrez repartir avec votre oeuvre, qui pourra servir de petite maison de poupée, de nichoir, de maison pour souris... Un atelier animé par Anne Gaëlle Borne, formatrice Terre Lieu

Gratuit - 10 participants maximum (à partir de 8 ans)

Atelier Maquette d'architecture

Se mettre dans la peau d'une/un architecte ! Les participants développeront leur créativité et leur imagination pour créer un projet d'architecture original. Cette activité permet d'améliorer les compétences en géométrie dans l'espace, en perspective et de la matérialiser en miniature.

13h30 - 16h Gratuit - 10 participants maximum (à partir de 8 ans)



Repas : possibilité de restauration biologique végétale (plat + dessert ou entrée + plat) 8 euros sur réservation ou d'amener son repas tiré du sac
Adresse : Latitude 21, 33 rue de Montmuzard, Dijon



Conte Tyto la Chouette et la Maison Perdue

Tyto la chouette a perdu son habitat et décide de venir rencontrer de jeunes humains pour leur proposer un habitat commun. Un conte de Lauren Cart-Lamy, Compagnie Goutt'd'O

16h30

Gratuit - Jeune Public



Atelier Rêve ta maison

"Toutes les plus belles créations partent d'un rêve, d'un imaginaire"
Cet atelier sera composé de deux temps : un temps d'accompagnement pour une création individuelle basée sur l'imaginaire et la rêverie de chacun, temps d'écriture de sa maison de rêve ; puis, un temps de partage pour inventer comment combiner ces imaginaires pour un vivre-ensemble de demain

17 h - 18h15

Gratuit - 10 participants maximum (à partir de 7 ans)

Réservation <https://www.latitude21.fr/ateliers/>
ou au 03 80 48 09 12 --- **Réservation repas : 06 83 60 20 03**



Journée Transforme Toi de la Tête au Pied

Dimanche 5 Mars

Salle Prévert, Dijon



Qi Gong

Un atelier de lâcher prise et de détente à travers la pratique du Qi Gong, cinquième branche de la médecine traditionnelle chinoise. Quelques mouvements simples et accessibles à tous de 7 à 107 ans vous aideront à renforcer votre immunité naturelle, à augmenter votre souplesse, à réharmoniser votre corps, votre esprit et votre souffle vital. Un atelier animé par Patrick Bandiera

10h - 11h

Participation libre



Massages

Un moment de détente et de découverte du massage proposé par plusieurs thérapeutes. Vous pourrez découvrir dans cet espace les massages bien être, les massages énergétiques, la réflexologie, et le shiatsu, et vous libérer des tensions corporelles cristallisées dans le corps.

11h - 12h30

Participation libre

Echange autour de la Détox de Printemps

La naturopathe Agathe Laprée partagera ses conseils pour préparer l'arrivée du printemps et pour choisir la cure détox qui vous convient. Une détox adaptée à votre constitution, vos habitudes alimentaires, votre caractère, votre mode de vie...

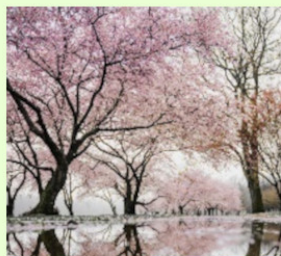


Ateliers produits cosmétiques DIY

Dans cet atelier vous apprendrez à réaliser vous-même et de manière naturelle les objets cosmétiques du quotidien : dentifrice, bande de cire à épiler et shampoing. Vous repartez avec vos réalisations. Un atelier animé par l'Atelier Les Pieds sur Terre

13h - 15h

Tarif 15 euros - 10 participants maximum

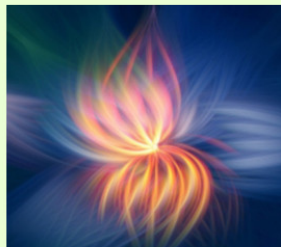


Ateliers de Gestalt Thérapie Explorer l'image de soi

Qui suis-je... ? Un corps qui vit des émotions et des sensations ? Une personne façonnée par son expérience ou par l'image que les autres lui renvoient ? Un être constitué de forces et de fragilités ? Un organisme en croissance continue ? Alice Champagnac, Gestalt-praticienne certifiée se propose de vous faire expérimenter l'approche de la Gestalt-thérapie à partir de cette question centrale.

15h30 - 17h30

Tarif : 7,5 euros - 10 participants maximum



Atelier de sophrologie énergétique - Transmuter ses émotions

Un atelier pour apprendre des pratiques simples à utiliser au quotidien pour gérer ses frustrations, la colère, la peur, le ressentiment ou tout autre énergie castratrice qui nous font nous sentir fatigué, nerveux et "cassent" notre rayonnement. Grâce à ces pratiques psycho-corporelles, vous pourrez retrouver vitalité, fluidité et enthousiasme rapidement. Un atelier animé par Core Line, sophrologue spécialiste en expériences extatiques

18h - 19h

Participation libre - 15 Participants maximum

Repas : possibilité de restauration biologique végétale (plat + dessert ou entrée + plat) 8 euros sur réservation, ou d'amener son repas tiré du sac
Adresse : Salle Prévert (ou du Petit Citeaux), 7 Place Jacques Prévert, Dijon Centre ville

Réservation : 06 43 34 20 16 (par sms)

Journée La Vie plus Simple Samedi 11 Mars

La Fourmillière, Dijon



Atelier Composer ses Petits déjeuner Santé

Le petit déjeuner est un sujet qui questionne : considéré comme le repas le plus important de la journée par les uns, c'est pour d'autres, le repas à éviter. Ce que l'on sait, c'est que l'assiette du matin est très importante pour être en forme! Nous partagerons nos propres expériences et habitudes pour préparer un petit déjeuner adapté à son individualité en fonction de son rythme, de son environnement, de ses goûts, capacités digestives, métaboliques, et envies du moment...et concluons par la dégustation de nos préparations. Atelier animé par la naturopathe Lise Rabeisen

9h30 - 11h30

Tarif 18 euros - 10 participants maximum

Café de parents "Accueillir la Vie"

Un moment convivial pour échanger sur les questionnements, les doutes, les inquiétudes et joies qui traversent nos esprits à l'heure de l'arrivée d'un bébé dans notre foyer. Cercle de paroles animé par la doula Karla Velasco

13h - 14h

Participation libre



Réservation : La Fourmillière ou 06 83 60 20 03



Cercle de paroles -- Être parents aujourd'hui

Quel lien souhaitons nous tisser avec notre enfant, l'importance des valeurs et des transmissions, nos freins inconscients et nos élans de parents. Echanges animés par Estelle et Marjolaine de l'association L'Atelier de la médiation en 3D

14h - 15h30 - Participation libre

Atelier de Communication non violente - Favoriser la coopération avec son enfant

Cet atelier proposera quelques habiletés de communication facilitant la coopération avec notre enfant pour le guider vers l'autonomie. Entraînement garanti ! Un atelier animé par Estelle et Marjolaine de l'association L'Atelier de la médiation 3D

16h - 17h30 - Participation libre



Atelier de médiation artistique

Un moment créatif pour créer un escargot coloré en modelage et matières naturelles en lui reconstituant un univers sorti de votre imagination. Cet atelier à destination des enfants est animé par Maud Thomas, art-thérapeute. Il se déroule en parallèle des ateliers de médiation pour les parents.

14h - 15h30 - Participation libre (à partir de 6 ans)

Atelier de réévaluation par la co-écoute

Venez expérimenter le fait de parler à une personne sans être ni interrompu, ni jugé, ni conseillé, ni questionné ! Elle/Il vous écoute vraiment ! C'est un échange : écoutez cette personne de la même manière pour un même temps donné. Les co-écoutes nous aident à explorer nos pensées, nos émotions, à guérir, à se sentir connecté et agir avec force. C'est ce qu'on appelle la Réévaluation par la co-écoute. Lors de cet atelier vous serez présentées les règles de bases nécessaires à cette pratique aussi naturelle que puissante... à expérimenter de suite !

18h - 19h - Gratuit

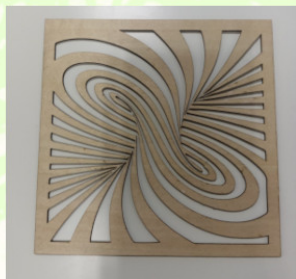
Repas : possibilité de restauration biologique au café de la Fourmillière

Adresse : La Fourmillière, 51 rue Général Fauconnet, Dijon



Journée Customisation Dimanche 12 Mars

Le Cercle Laïque Espace Tivoli, Dijon

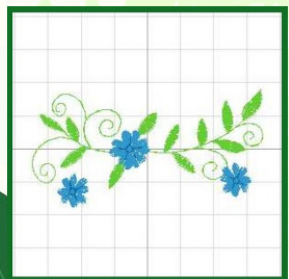


Atelier de Création ou gravure en bois

Un atelier pour réaliser des gravures, découpes ou de petits objets 3D dans de fines planches de bois : tableaux, support de téléphone, figures psychédéliques, animaux etc.. Venez avec une image au format vectoriel (svg) ou trouvez-la avec nous. Familiarisez-vous à l'utilisation d'une machine de découpe laser et repartez avec votre création. Un atelier animé par Le Fablab de l'association ORE.

10h30- 12h

Participation aux frais 4 euros - 10 personnes maximum



Atelier Brode ton tee shirt

Venez apprendre à utiliser une brodeuse numérique. Vous pourrez customiser vos habits (jean, tee shirt) ou customiser votre tote bag (offert par l'association). Nous broderons du texte ou un motif choisi parmi nos nombreux modèles disponibles ou votre inspiration. Animé par Le Fablab de l'association ORE.

13h - 14h30

Participation aux frais 4 euros
10 personnes maximum



Atelier de Customisation d'objets et petits mobiliers

Marre de ce vieux meuble ? Un atelier pour customiser et revitaliser vos meubles et objets grâce à la technique du vernis-colle et des pochoirs. Un relooking facile à réaliser pour apporter vos couleurs à votre intérieur, ou pour s'amuser au jeu de la transformation sur de petits objets. Accessible aussi pour les enfants à partir de 10 ans

14h30 - 16h30

Tarif 10 euros - 12 participants maximum



Ateliers Les Pots rigolos

Un atelier pour les enfants à partir de 6 ans ou pour les adultes qui souhaitent s'amuser à des créations joyeuses. Ces pots rigolos égayeront votre balcon ou votre jardin au quotidien et seront un support pour la biodiversité. De petites graines de plantes mellifères vous seront remises pour planter en guise de cheveux. Un atelier animé par l'Atelier Les Pieds sur Terre

17h - 18h30

Tarif 10 euros - 10 participants maximum

Repas : possibilité de restauration biologique végétale (plat + dessert ou entrée + plat)
8 euros sur réservation, ou d'amener son repas tiré du sac

Adresse : Le Cercle Laïque espace Tivoli, 44 rue de Tivoli, Dijon Centre ville

**Réservation : Au Cercle Laïque Tivoli
ou au 06 26 09 51 57**

Journée Biodiversité animale et végétale

Samedi 18 Mars

Ferme de l'Âne au Zébu, Etaules



Initiation à la Reconnaissance des Oiseaux

Une initiation à la reconnaissance des oiseaux animée par la LPO (Ligue de Protection des Oiseaux) qui protège, sensibilise et comptabilise les différentes espèces d'oiseaux, de batraciens et autres petits animaux en Côte d'Or. Au cours d'une promenade dans la ferme et la forêt qui la jouxte, vous apprendrez à reconnaître les oiseaux par leur chant et par leur plumage.

10h - 11h

Gratuit



Reconnaissance et Cuisine des Plantes sauvages

Et si reconnaître les plantes et se nourrir avec ce que la nature nous offre n'était pas sorcier ? Au cours d'une promenade de 45 minutes, vous apprendrez à reconnaître (et à mémoriser!) une douzaine de plantes sauvages avec leurs propriétés. Puis nous procéderons à une cueillette, et cuisinerons deux plats printaniers. Enfin nous dégusterons nos réalisations culinaires ! Cette cuisine des plantes sera animée par L'Atelier Les Pied sur Terre

11h - 13h

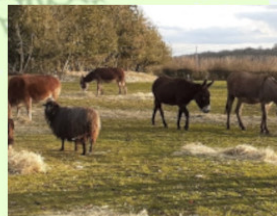
Tarif 15 euros - 12 participants maximum

Contact à l'animal - Soins aux ânes

Un moment pour prendre soin de Diego et des autres ânes de la ferme, nourrir, caresser, peigner, observer, écouter, ressentir. Un moment de pur échange sans parole mais avec cœur à la rencontre de l'altérité animale

14h - 14h30

Participation libre



Visite de la ferme avec présentation des animaux

A l'Âne au Zébu vous découvrirez de nombreux animaux en liberté ayant noué des liens interspécies, des alpagas, des moutons, des chevaux et des ânes, un zébu et toute la basse cour, paons, dindons, poules en liberté... Mathilde et Julien vous présenteront ce qui fait de cette ferme, une ferme de son temps orientée vers l'autonomie et l'harmonie avec la nature, ses jardins Hortus, sa micro éolienne, ses chauffe-eaux solaires, ses murs en bois cordés etc...

14h30 - 15h30

Participation libre



Atelier de Fabrication de nichoirs à oiseaux

Avec l'aide de Julien de la Ferme de l'Âne au Zébu, venez apprendre à réaliser votre nichoir à oiseaux pour accueillir de jeunes portées dans votre jardin, ou soutenir la biodiversité là où vous l'installerez. Un nichoir en bois offrant un abri idéal contre le froid, les chutes de température et les prédateurs des oiseaux.

15h30 - 17h

Tarif 15 euros - Réalisation de 6 à 8 nichoirs



Atelier Hydrolats végétaux

Venez vivre la magie de l'alchimie végétale en participant à la transformation de plantes aromatiques et médicinales. Vous y apprendrez les propriétés et les secrets de leur préparation

17h - 19h

Gratuit - 12 participants maximum

Petite vannerie sauvage

Un moment créatif proposé tout au long de la journée tresser le vivant et réaliser de petits bracelets

Tout au long du jour -

Gratuit



Repas : possibilité de restauration biologique et végétale sur place (plat + dessert ou entrée + plat - 8 euros) sur réservation, ou possibilité d'amener son repas tiré du sac

Adresse : Ferme pédagogique de l'Âne au Zébu, Chemin Roy Jeannot, 21121 Etaules

**Reservation au 06 75 54 11 05 (par sms)
ou : ane.au.zebu@gmail.com**

Journée Bien Etre musical Dimanche 19 Mars

Salle des Chantalistes, Dijon

Hatha Yoga de printemps

Une séance de Hatha Yoga conçue pour préparer l'arrivée du printemps. Animée par Mickaëlle Gemelli, diplômée de l'école yoga Sivananda, et diplômée en Namaha yoga, également professeure de danse et coach en bien être postural

9h30 - 10h30

Participation libre



Massages sonores

Les massages sonores réalisées aux bols tibétains ou aux bols de cristal procurent un profond sentiment de bien être. Les vibrations pénètrent le corps et les os et y apportent du mouvement et ondulations qui secouent et emportent les tensions. La puissante vibration dénoue les noeuds énergétiques et les crispations. Les massages sonores seront donnés par plusieurs thérapeutes spécialistes de cette discipline à raison de 20 à 30 minutes par personne

10h - 12h

Participation libre



Atelier d'expression vocale - Tout en Voix

L'occasion pour le souffle et la voix de se déployer et de se rassembler dans un mouvement vibratoire harmonisé avec soi et les autres. Atelier animé par Laurence Ropiteau, chanteuse, enseignante, thérapeute vocale voix parlée et chantée

13h - 13h45 Groupe - Libre participation à partir de 5 euros

13h45 - 14h45 - Solo - Libre participation pour solo ou duo à partir de 10 euros (25 minutes)



Atelier Musique intuitive et collective

Les intervenants de la journée vous proposent un moment musical partagé et la découverte des instruments de musique intuitifs (didgeridoo, bols, tambours, carillons, hochets, gimbardes, sansula, instruments à corde...) Ensemble nous passerons à travers diverses ambiances en nous laissant porter par l'inspiration et la co-écoute.

15h15 - 16h

Gratuit

Danses Nukak

Un moment pour expérimenter les danses quotidiennes pratiquées par les Nukak, peuple d'Amazonie. Ces danses collectives permettent d'harmoniser l'énergie du groupe. Tous reliés, nous ressentons les énergies de tristesse, de joie, de colère, de célébration de chacun et libérons collectivement tous ces mouvements intérieurs pour atteindre une forme de paix. Danse transmise par Core Line, sophrologue spécialiste en expériences extatiques

16h - 16h30

Gratuit

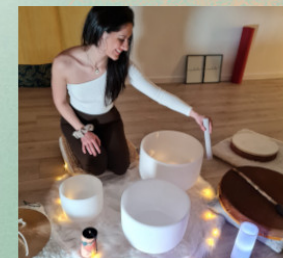


Initiation à la biodanza

Le thème de la séance : La Poésie du lien. Depuis la nuit des temps la danse est un rituel social essentiel ! La musique nous met en mouvement et nous permet de tisser des liens nourrissants dans l'ici et maintenant.. Une initiation animée par Remy de Meurville, formateur en Biodanza

16h45 - 18h15

Participation libre



Voyage sonore

Laissez vous bercer lors d'un voyage sonore. Une véritable méditation, en position allongée ou assise, durant laquelle chacun pourra s'imprégner et se laisser traverser par les sons et les vibrations des divers instruments (bols tibétains, bols de cristal, koshis, tambour, sansula...). Un moment suspendu et hors du temps, vous invitant à vous laisser aller à une exploration plus profonde de l'expérience. Un voyage guidé par Clara Sartori

18h30- 19h

Participation libre

Repas : possibilité de restauration biologique végétale (plat + dessert ou entrée + plat) 8 euros sur réservation, ou d'amener son repas tiré du sac

Adresse : Salle des Chantalistes, 26 Avenue Eiffel, Dijon

Réservation au 06 85 84 83 43 (par sms)

Journée Equinoxe

Samedi 25 Mars

Ferme du Leuzeu, Fleurey sur Ouche



Atelier de chantournage - Mésange de bois

Venez découvrir le plaisir du travail du bois aux côtés de Lise, ébéniste chantourneuse dans la Vallée de l'Ouche. Apprenez pas à pas à utiliser une scie à chantourner et fabriquez vous même une mésange en bois que vous ornerons de jolies plumes colorées. De la découpe aux finitions devenez chantourneur le temps d'un atelier!

10h-12h

Tarif : 10 euros - 10 participants maximum
(à partir de 8 ans)

Réalisation de couronnes végétales et initiation au Land Art

Une entrée dans la nature qui libère l'imagination. Avec l'aide de Lauren de la Compagnie Goutt'd'O, vous apprenez à tresser des couronnes végétales simples, puis vous partez en promenade en forêt pour initiation au Land Art. Un atelier qui élargit le regard, cultive la spontanéité et transmet la joie de la co création avec la Nature

13h - 14h

Tarif atelier seul 10 euros
Duo avec l'atelier Attrape Rêve 5 euros



Atelier Attrape Rêve

Un atelier pour fabriquer un Attrape Rêve naturel, orné des trouvailles naturelles récoltées par Lauren et des trouvailles recueillies à la Ferme du Leuzeu. Chaque attrape rêve est unique, reflétant l'imaginaire et l'univers intérieur de son créateur. Un atelier animé par la Compagnie Goutt'd'O

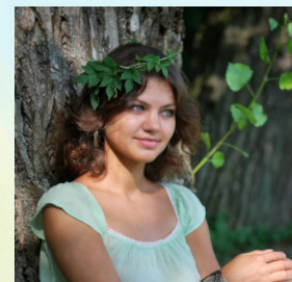
14h - 16h Tarif : 15 euros
- 10 participants maximum



Séance photo - Je suis la Nature

Une séance photo et maquillage pour se mettre aux couleurs du printemps avec les membres de SolidEre UniVers (bodypainting, coiffure naturelle), vous fondrez dans la nature, et immortaliser cette harmonie.

16h30 - 17h30 Gratuit



Méditation d'Equinoxe

Une méditation tout en douceur, dans un bain sonore et cristallin, au cœur-même de la Terre. Un temps, une respiration, une relaxation, un voyage intérieur en toute bienveillance, en communion avec la Nature qui nous enveloppe pour apprécier l'harmonie en Soi. Méditation guidée par Michelle Serres, énergéticienne et réflexologue

17h30 - 18h15 Participation libre



Visite de la Ferme, ancien lieu de la Résistance

Au cours de la journée, Les Amis du Val de Leuzeu qui rénovent la ferme et en retrouvent peu à peu son histoire, vous feront découvrir cet ancien lieu de la résistance en Côte d'Or, qui fut également dans un passé plus lointain, la résidence secondaire d'une duchesse. Vous en découvrirez toutes les strates de l'histoire et l'état actuel des fouilles archéologiques

Gratuit

Repas : possibilité de restauration biologique et végétale (sur place (plat + dessert ou entrée + plat) 8 euros, sur réservation, ou possibilité d'amener son repas tiré du sac

Adresse : Ferme du Leuzeu, Fleurey sur Ouche. Possibilités de covoiturage.

Réservation au 06 83 60 20 03

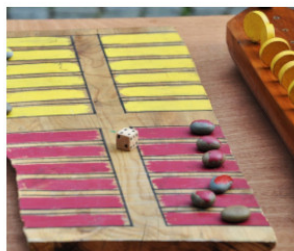
Journée Le Village de demain Dimanche 26 Mars

Café associatif Le Chauffe Savates, Mâlain

Jeux en bois et Jeux du monde

Des séances de jeux animées conjointement par les membres de SolidEre UniVers et du Chauffe Savates pour découvrir des jeux simples, facilement réalisables à partir des éléments de la nature et reproductibles chez soi. Des jeux qui proviennent du monde entier, créés au fil des siècles, façonnés par des environnements naturels différents et des cultures variées.

10h - 11h30 Gratuit - Sans réservation



Cuisine des mauvaises herbes

Le Chauffe Savates vous propose de réaliser des galettes avec les mauvaises herbes poussant en abondance dans le village de Mâlain. Une recette facile, adaptable aux plantes que vous connaissez, et qui nous réglera les papilles à l'heure du repas. Petite sortie de reconnaissance des plantes incluse.

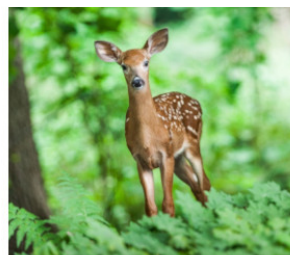
11h30 - 13h Participation aux frais 3 euros



Rando chasse aux trésors

Une promenade pour les enfants (ou grands enfants) à travers le village de Mâlain et ses abords naturels. Le but ? Trouver en équipe les multiples trésors chocolâtés ou oeuvres magiques cachées par les membres du Chauffe Savates. L'équipe qui rapporte le plus d'oeuvres magiques a gagné. Les enfants doivent être accompagnés par leurs parents. Curieux de découvrir les oeuvres magiques ? Inscrivez vous au challenge!

14h30 - 15h30 Gratuit



Projection de film et débat - Forêts de biodiversité

Projection de deux mini films sur la question de la gestion des forêts, pour faire la différence entre les forêts de monoculture et les forêts de biodiversité. Nous tenterons de répondre à la question qu'est ce qu'une véritable Forêt ? Qu'est ce qui s'y joue ? Quels rôles joue la forêt à l'échelle locale ?

15h30 - 17h - Gratuit



Cercle de Paroles de la Saison

Un moment pour venir parler de votre expérience lors de cette saison : découverte, joie, déception, partage, croissance personnelle, attentes... Nous vous écoutons attentivement. Deux règles du jeu : respecter le temps de parole imparti à chacun, et ne critiquer que si on se propose de prendre part à la solution. Cette saison est une saison qui émane des citoyens, et chacun à sa place pour l'améliorer s'il le souhaite du moment que les propositions respectent la Charte de SolidEre UniVers.

17h - 19h Gratuit - Sans réservation **Repas partagé à l'issue**

Repas du midi ou du soir : possibilité de restauration biologique végétale (plat + dessert ou entrée + plat) 8 euros, sur réservation ou possibilité d'amener son repas tiré du sac

Adresse : Café associatif Le Chauffe Savates, 28 rue de la Gare, 21410 Mâlain.
Possibilités de covoiturage

Réservation au 06 74 10 27 03

Adhésion

L'ensemble des activités de SolidEre UniVers nécessite d'être adhérent de l'Association (adhésion à partir de 1 euro)

Sauf pour certaines activités proposées par nos structures partenaires : La Ligue de Protection des Oiseaux, l'Association ORE, la Maison de l'Environnement, l'Association Les Amis de la Ferme du Leuzeu, ou le Café associatif Le Chauffe Savates

Les adhésions et les repas sont nos seuls sources de revenus pour vous pouvoir vous proposer cette saison. Nous vous remercions de votre générosité.

Menu biologique

Les Plats proposés sont variables en fonction du jour (demander lors de votre réservation)

Plat : Dhal, Hamburger végétal, Lasagne végétarienne
Entrée : Soupe du jour, Tarte salée du jour, Salade du jour
Dessert ou goûter : Brownie cru, Crêpes, Biscuits à la pomme et au sarrasin (sans gluten)

Boisson : Jus d'Hibiscus - Jus de gingembre - Jus de fruit (2 euros), Café- Thé- Infusion (1 euro), Chocolat chaud , végétal- Chai chaud végétal (2,5 euros)

Nos partenaires



DIMANCHE 28 MAI
Fête du Printemps

9h - 20h



35 ATELIERS AVEC LA NATURE

YOGA - DANSE - MUSICIENS - CONTES - BODYPAINTING - CREATION ENFANTS - THEATRE -
COURONNES DE FLEURS - LANDART - ATELIER SCULPTURE, MESSAGES, VANNERIE, CADRAN
SOLAIRE, MEDITATION, JEUX, POTERIE, MOSAÏQUE, CUISINE DES PLANTES SAUVAGES.... ETC

Gratuit - Corcelles les Monts

FIN SEPTEMBRE

Flashmob pour la Paix
& SolidEre UniVers
le Village

REPRESENTATIONS ARTISTIQUES
TOUTE LA JOURNEE

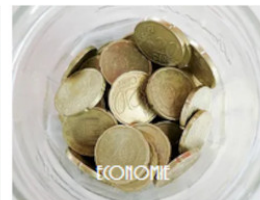
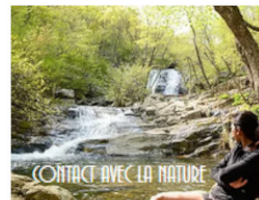
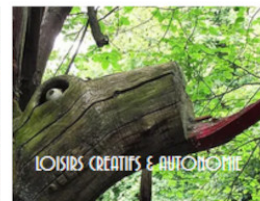
70 ATELIERS AVEC LA NATURE
250 INTERVENANTS ET ARTISTES

Gratuit



Curieux de nature ?

Visite notre site, Trouve l'Inspiration et des Actions à faire toute l'année



www.solidereunivers.com



Fil d'actualités sur Facebook