



*6<sup>e</sup> année*

# *Vivre autrement tout simplement*

*au jardin et à la maison*

*Dimanche 18 mai 2014  
de 9 h 30 à 18 h*

*Hameau de Cossigny  
Chevry Cossigny  
77173*

*Ateliers et réalisations écologiques*

*Conférence-débat*

*accès libre et gratuit, sans inscription*

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





**Accueil**

## ***Tout au long de la journée***

### ***Echanges gratuits de plantes, de graines et de plants de légumes***

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

### ***Livres en chemin, livres en liberté***

*Apportez un livre que vous avez aimé et que vous avez envie de transmettre. Une balade de livres en liberté vous sera proposée.*

### ***Pour les enfants***



*Des ateliers pour les enfants (avec leurs parents) sont prévus. Vous pouvez les repérer dans le programme avec le logo ci-dessus.*



**6 ateliers simultanés**

### ***Les produits de la ruche***

Miel, pollen, gelée royale, propolis, venin. Le rôle des abeilles dans la pollinisation.

Claude Lesage



**suite**

### ***Toilettes Sèches dans tous ses états !***

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 6<sup>ème</sup> Journée « Vive autrement, tout simplement ».*

Edson Gonçalves Association *Tout Simple*ment

### ***Un chauffe-eau solaire, de son installation à son usage***

Comment installer soi-même un chauffe-eau et que peut-on attendre d'une telle installation en Seine et Marne ?

Marc Evin Association *Tout Simple*ment

### ***Cuisiner les légumineuses: un atout santé, un atout écologique***

Atelier de cuisine végétarienne durant lequel vous confectionnerez un plat que nous aurons le plaisir de partager au déjeuner.

David, Catherine et Emilie Smith Association *végétarienne*

### ***Fabriquer ses produits ménagers***

Une pratique pour le bien-être de la planète et de chacun

Vous repartirez avec quelques produits de votre confection et quelques recettes.

Yolande Gacogne Association *Tout simple*ment

### ***Maisons bio climatiques : de la théorie à la pratique...***

A partir de la construction en cours sur le lieu de la journée, comprendre le fonctionnement d'une maison bioclimatique.

André Coste, Eric Favre *Ecossigny*



7 ateliers simultanés

### **Visite du jardin potager collectif et biologique**

15 jardiniers cultivent ensemble dans la bonne humeur et avec beaucoup de plaisir un jardin potager biologique sur une parcelle collective.

Annie, Corinne, Margot, Claire

### **La permaculture**

L'efficacité énergétique est toujours recherchée, que cela soit en évitant un travail inutile, en faisant d'un déchet une ressource, en valorisant les services "gratuits" rendus par les écosystèmes ou encore en réduisant les consommations et les déplacements. L'entrée dans cette problématique se fera à partir d'un élevage de poules.

Hervé Macon

### **Créer une mare naturelle dans son jardin**

L'urbanisation et l'aménagement des espaces verts tels que pratiqués actuellement font disparaître les milieux aquatiques naturels qui constituent pourtant un maillon essentiel pour la biodiversité.

Créer une mare naturelle dans son jardin est donc une action concrète importante en faveur du vivant. C'est une expérience finalement simple à réaliser, qui peut s'accommoder de peu de place et qui est passionnante...

François Verret LPO Ligue pour la Protection des Oiseaux



suite

### **L'ortie et ses vertus**

Bien utilisée, l'ortie est une fidèle alliée du jardinier. Elle permet aussi de se soigner au naturel. Echanges pratiques sur ses multiples utilisations.

Josiane Renaudin Association CPN Brie Comte Robert

### **JIN SHIN JYUTSU**

Nous baignons dans l'énergie universelle qui alimente tous les circuits énergétiques du corps.

L'art du JIN SHIN JYUTSU offre la possibilité, grâce à nos mains posées sur notre corps, de nous relier à cette source. L'ouverture des points de passage de l'énergie dans le corps procure un état d'harmonie, soulageant nos maux physiques, apportant le bien-être mental et une profonde relaxation...

Nous apprendrons comment utiliser nos mains pour débloquer les "verrous de sauvegarde" placés sur ces circuits énergétiques.

Marie Odile Peyre

### **Cartes florales avec les enfants**

Avec des fleurs et du sable, nous fabriquerons de jolies cartes.



Françoise Fermon

### **Olfacto et huiles essentielles**

Balade olfactive à travers son ressenti avec deux huiles essentielles.

Découverte de l'utilisation de quelques huiles essentielles pour gérer son stress, ses émotions.

Valérie Misto Naturopathe



**12 h**

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

**Pendant le repas, pause créative pour petits et grands entre 12 h 30 et 14 h**



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

Julia Delyfer Association *Tout Simplement*

*Avant les activités de l'après-midi, nous ferons la vaisselle tous ensemble !*



**14h30** 7 ateliers simultanés

***Une maison eau-tonome : 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 l'alimentation en eaux ménagères et en eau potable. Traitement des eaux usées par phytoépuration.

Marc Evin Association *Tout Simplement*

***Se ressourcer avec le Qi Gong***

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*

***Visite du "jardin" de la ferme bio de Cossigny***

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 *Maraicher bio*

***Lombricompostage simple et peu onéreux***

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

***Alternatives à l'école, écoles alternatives***

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 Simplement*



suite

### **Maisons bio climatiques : de la théorie à la pratique...**

A partir de la construction en cours sur le lieu de la journée, initiation à la construction bois-paille, selon l'état des travaux.

André Coste, Eric Favre *Ecossigny*

### **Massage des pieds : Un bienfait pour tout le corps**

Formée en massage bien-être et accompagnement psychocorporel, Martine vous proposera par un simple massage des pieds 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

### **Bouturage**

L'art et la manière de copier ses plantes.

Dominique Andréani *Association CPN Les bords de l'Erre*

### **Atelier pour enfants : fabrication du pain**

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



Sylvia Canals *Association Tout Simplement*



suite

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

Venez expérimentez 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*

### **Une maison eau-tonome : Les toilettes sèches**

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*

### **Le mouvement sensoriel ou l'éloge de la lenteur**

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

Sophie Malinge *Fasciathérapeute*

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

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.

Corinne Bourdon *Association Tout Simplement*



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

## L'habitat participatif

*L'habitat participatif c'est l'implication d'un groupe de citoyens pour **concevoir, créer et gérer leur habitat ensemble.***

*A partir de trois initiatives locales et en présence de leurs initiateurs :*

### **Ecossigny à Chevry-Cossigny**

*(projet en construction sur le lieu même de la journée « Vivre autrement tout simplement »)*

### **Côte Ouest à Réau**

### **Eden à Fay les Nemours**

### **Natacha Rozentalis**

*présentera la dynamique mise en place et ses enjeux, donnera la parole aux acteurs des projets en cours, et animera un débat qui permettra de cerner les besoins et les aspirations de chacun en matière d'espaces privés et d'espaces communs, et d'une manière plus large en matière de vie sociale et d'écologie.*

### 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 gratuité, le don, le « local ».

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

**SEL des Forêts**  
Ozoir  
et les environs



**Le Réau**



**Ecossigny**  
projet d'habitat partagé



**Tout simplement**  
vers la simplicité volontaire



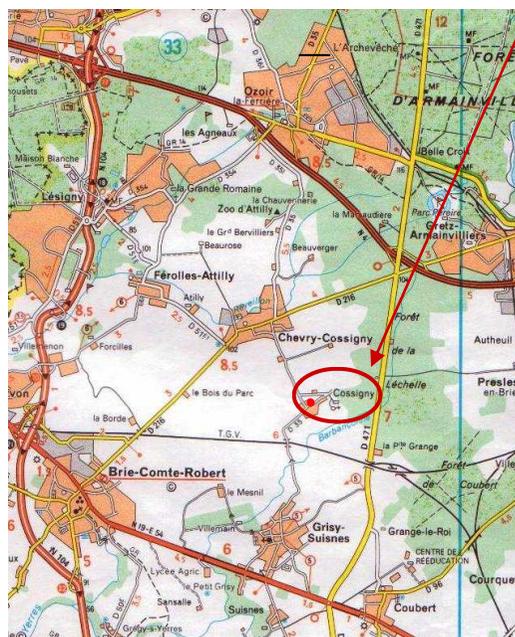
Déco **Land' Art** Gabriel Pellerin **Association Autrement**



***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***  
Thérèse et Marc Evin  
01 64 05 69 79  
tout simplement@aliceadsl.fr  
1 rue de Longuelet  
77173 Chevry Cossigny

Reproduction et diffusion fortement conseillées

imprimé sur papier recyclé

