

## Week-end de ressourcement :

« *Permaculture – Être présent à soi, être présent au Monde* »

8 au 11 novembre 2019, île de Saint-Honorat  
(Alpes-Maritimes).

Le temps d'un week-end, venez découvrir la permaculture à travers un atelier sur le design\* et une initiation à la botanique. Ce week-end est aussi un cadeau à se faire : s'offrir une pause et se ressourcer dans le cadre magnifique de l'île de Saint-Honorat. Des temps de méditation, marche silencieuse ou prière (au libre choix de chacun) seront proposés. Ces moments seront à prendre comme des invitations au silence pour laisser la place au nouveau et s'ouvrir au changement de paradigme que propose la permaculture.

**Intervenante** : Sylvaine Anani, association *Les Mains sages – Permaculture*

### **Contenu du week-end** :

Vendredi 8 novembre : accueil des participants à partir de 17h.

Samedi 9 novembre : le *design*\*

Présentation et définition de la permaculture et du *design*.

Exercices autour du *design*, définition et intérêt des zones et des secteurs.

Soirée : temps de partage (discussion ou projection d'un documentaire)

Dimanche 10 novembre : initiation et bases de botaniques

Le propos est de se familiariser avec la botanique et donner quelques outils de base pour apprendre à observer et reconnaître/identifier un végétal.

Soirée : temps de partage (discussion ou projection d'un documentaire)

Lundi 11 novembre : rangement et départ par le bateau de 11h30

---

\* En permaculture, le mot *design* signifie à la fois **conception, aménagement, planification** et **organisation** (et n'a donc aucun rapport avec l'esthétique ni la décoration).

C'est le concept opérationnel fondamental. Il permet de mettre en œuvre les éthiques de la permaculture.

(La permaculture, d'origine anglophone, utilise des concepts forts et précis, parfois difficiles à traduire par un seul mot français. *Design* en fait partie.)

## Modalités pratiques :

**Inscription : merci de compléter et renvoyer la fiche d'inscription à l'adresse mentionnée.**

Arrivée le vendredi 8 novembre (**bateau de 16h : attention dernier bateau !**) et retour le lundi 11 novembre (bateau à 11h30 ou au choix...).

Lieu : Maison Saint-Salvien, île Saint-Honorat (Alpes-Maritimes).

Tarifs : 200 €. 35 € d'arrhes (encaissées après le stage) à envoyer par chèque à l'ordre de « *Association Les Mains Sages – Permaculture* » avec votre fiche d'inscription. Remboursement des arrhes versées en cas d'annulation de votre part jusqu'au 20 octobre 2019.

Le tarif comprend l'hébergement en dortoir, le bateau aller/retour et les 2 journées de formation.

Logement : l'hébergement sur place se fait en chambres de 2 à 8 lits et dortoirs, dans la limite des places encore disponibles au moment de votre inscription. Les lits sont des lits superposés avec couchage en 80x190 (N'oubliez pas d'apporter literie (drap, taie, couvertures et/ou duvets supplémentaires...), serviettes et affaires de toilette, papier toilette, etc.)

Repas : attention, les repas ne sont pas pris en charge par l'organisation de la formation ; pensez à apporter les denrées et boissons dont vous aurez besoin. Toutefois le lieu est équipé :

- d'un réfectoire,
- d'une cuisine professionnelle avec tout le matériel nécessaire pour préparer des repas cuisinés (si vous vous organisez avec le reste du groupe pour préparer des repas collectifs).
- Il y aura un espace dédié à la crusine : les personnes qui le souhaitent peuvent amener leur juicer (+ prise multiple, rallonge, ustensiles de vaisselle pour les jus, et les déchets...). (Étiquettez votre matériel à votre nom...)
- Vous pouvez apporter des poubelles/seaux pour le compost.

Les locaux sont équipés en vaisselle, matériel de nettoyage, mais pas en produits de nettoyage : pensez à apporter votre savon vaisselle ("*bio*" si possible !), torchons vaisselle...

**Attention : sur le lieu les animaux de compagnie ne sont pas acceptés.**

## Fiche d'inscription

### Week-end de ressourcement :

« *Permaculture – Être présent à soi, être présent au Monde* »

À envoyer avec votre chèque d'arrhes à l'association

NOM .....

PRENOM .....

ADRESSE .....

.....

.....

TEL /Portable.....

MAIL .....

JE SUIS

Adhérent

Non adhérent

JE VERSE

35 euros d'arrhes. Le complément sera à régler sur place, le jour de votre arrivée.

10 euros d'adhésion si je ne suis pas encore adhérent - valable jusqu'au 31 décembre 2020 -.

Veuillez établir un chèque pour les arrhes et **un autre** pour l'adhésion si vous n'êtes pas adhérent.

Chèques à établir à l'ordre « *Association Les Mains Sages – Permaculture* » et à envoyer à l'adresse physique : Anani Sylvaine / 536, chemin de préfontaine / 06460 Saint-Vallier-de-Thiery.