



Journée Bien Être Sur Terre

Dimanche 26 mars 2017

Saucats

1ère Journée Bien Être Sur Terre

organisée par l'association YOGALA33 et le collectif BEST !

une journée pour

découvrir, s'informer, essayer, partager, recycler, profiter, s'adapter ...

4 grandes Conférences, 5 p'tites Conférences, 3 expositions, 8 séances Découvertes, 16 Ateliers,

Une cinquantaine d'exposants, de quoi se restaurer avec le foodtruck « le burger du coin » et l'association « le végétarisme gourmet » ...

Une belle journée de printemps s'annonce à La Ruche !

CONFÉRENCES

Salle de Spectacle (SP) 200 places. Réservation Conférence "Famille zéro déchet" (voir sur le site bienetresurterre.fr/réservations) : 3 euros/personne. Autres Conférences : pas de réservation, Entrée gratuite

**"Du maïs paysan dans mon assiette.
Biodiversité cultivée et qualité nourricière »**
Par [Laurence DESSIMOULIE](#).

10h00 à 11h00

Discussion-débat en partenariat avec
[Christophe GUENON](#), maraîcher bio et éleveur
Léognan.



Laurence Dessimoulie : « Cuisinière et administratrice au réseau Semences Paysannes, je travaille depuis plusieurs années en partenariat avec la plateforme d'expérimentation sur les maïs population, située au Change, proche de Périgueux. Leurs actions s'inscrivent dans un programme régional : "l'Aquitaine cultive la biodiversité". Aujourd'hui, plus de 80 variétés de maïs population (Maïs non hybrides, semés et ressemés par les paysans, dans les champs des paysans. Culture non irriguée et sans intrants chimique) sont expérimentées sur la plateforme. Plus de 350 agriculteurs travaillent

en partenariat avec cette plateforme. Ils se réapproprient des semences populations de maïs et gagnent en autonomie sur leurs fermes et en qualité alimentaire pour leurs produits.

Ces maïs sont destinés soit à l'élevage, soit à l'alimentation humaine (transformation sur les fermes en semoule et en farine).

- Présentation du réseau Semences Paysannes et lien avec la cuisine
- Diffusion d'un documentaire de 26 minutes (DVD) "L'Aquitaine cultive la biodiversité" : historique du programme, témoignage de paysans et d'animateurs de structures bio. Ce petit film permet de bien comprendre les enjeux de la biodiversité cultivée et comment elle se vit sur le terrain.
- Discussion-débat suite à ce documentaire. En partenariat avec Christophe Guénon



Signature du livre "De ceux qui sèment, à la cuisine" et du livre collectif "[Miam, du maïs paysan dans mon assiette](#)"

L'après-midi, Laurence Dessimoulie proposera un atelier-dégustation sur les polentas.



Christophe Guénon est un jeune maraîcher bio et éleveur de la race Bordelaise ; il est installé à Léognan. C'est un des 15 producteurs qui fournissent l'AMAP Peche de Vigne de Léognan (45 familles). Christophe est passionné par son métier et aime transmettre ses convictions ...



11h30 à 13h00

La famille *presque* Zéro-déchet

par Jérémie Pichon

3€ Réservation Conseillée

Envie de vous lancer dans le Zéro Déchet ou simplement curieux,

Venez découvrir les aventures de Jérémie Pichon et de sa Famille 'presque' Zéro Déchet !

La Famille Zéro Déchet: <http://www.famillezerodechet.com/>



Le livre Famille *presque*- zéro déchet, nous incite à revoir nos habitudes de consommation. D'après Jérémie Pichon et Bénédicte Moret, produire zéro déchet, c'est tout à fait possible et encore plus souhaitable. Alors comment s'y prendre ? Les auteurs nous mettent sur la voie du comportement responsable. Pour eux, adopter une posture écocitoyenne passe par la case de l'écobilan qui permet de connaître avec précision son mode de consommation afin de mieux le maîtriser et de pouvoir le modifier. On nous propose toutes les solutions possibles pour ne plus rien avoir à jeter à la poubelle. Et ça marche ! On veut savoir !!!



Et le livre illustré pour les enfants qui les encourage dès 8 ans à être acteurs de la protection de l'environnement, tout en s'amusant !

« Le jardin naturel » par Jean-Marie LESPINASSE

14h00 à 15h30

Le potager naturel de Jean-Marie Lespinnasse

Danielle Depierre
et Jean-Marie Lespinnasse

**Cultiver son
potager naturel**
avec Jean-Marie Lespinnasse



Cultiver un potager sans intrants et avec des apports organiques uniquement produits sur place pour récolter des légumes tout au long de l'année, telle est la proposition de Jean-Marie Lespinnasse, spécialiste d'agronomie de renommée internationale.

Avec la complicité de Danielle Depierre, il présente un ensemble de propositions pour démarrer ou améliorer son jardin.

Très abordable et positif, ce livre révolutionne en douceur les principes du jardinage

Qui ne rêve de récolter tout au long de l'année de délicieux légumes pour sa famille et ses amis ? La saveur est importante, mais il faut aussi être certain de leur offrir des légumes qui ne contiennent pas de produits chimiques. Pour Jean-Marie Lespinnasse, ce rêve est devenu réalité. Depuis plus de quarante ans, il cultive son jardin près de Bordeaux sur des terres ingrates. A force d'observation, de documentation, de réflexion et d'expérimentation, il a conçu, un jardin naturel sans apport d'engrais, sans pesticides et sans herbicides. Un jardin magnifique ... *C'est donc possible !*

« Le danger des ondes : Impact sur votre santé des ondes électromagnétiques. »

16h00 à 17h30

par Christian BORDES, kinésithérapeute et osthéo

Christian Bordes donne régulièrement des conférences d'information sur par exemple les problèmes d'hyper-sensibilité aux ondes.

Les ondes électromagnétiques, dangers et solutions.

Comment se prémunir au quotidien des pollutions générées par les champs électromagnétiques.

Quels sont les dangers ?

Où en sont les travaux de recherche ?

*« Nous devons être prudents, nous les consommateurs et citoyens, et ne pas considérer comme sans danger tout ce qui nous est proposé sur le marché. Nous devons, pour nos enfants, pour nos familles et nous même, **nous informer et nous prémunir** afin d'éviter des problèmes de santé potentiels. Sans pour autant rentrer dans une sinistrose, il faut rester vigilants en*



devenant des **CONSOM-ACTEURS** !

Peu de gens sont conscients que nous sommes soumis depuis l'avènement des nouvelles technologies à d'innombrables champs électromagnétiques qui engendrent une pollution mondiale sans précédent.

POURQUOI SE PRÉMUNIR ET SE PROTÉGER DES ONDES ÉLECTROMAGNÉTIQUES ? »

Pour + d'infos : voir le site de Christian Bordes

www.alti-sante.com

**Après chaque conférence
10 minutes ...**

**Débrief'clown avec
« Les clowns à réaction »**

Les Clowns à Réaction écoutent, observent et réagissent selon leur inspiration. Pas longtemps, car ils ne sont pas là pour "faire le clown". Au contraire, ils sont au service des propos et des histoires qui se vivent dans l'instant. Ils les livrent à leur façon mais toujours dans le respect. En fait, la vedette c'est toujours l'histoire, le vécu et ce qui fait "humanité" ...

P'tites Conférences

SALLE Ravel à l'étage -Salle de Musique (SM)

Durée 30 à 40 minutes , places limitées (maximum 20 personnes)

10h30 à 11h30	Méthode Éducation à la Non-Violence ou Éducation bienveillante	Marie Elkiné
11h30 à 12h30	L'alimentation vivante "Aliments crus de haute vitalité" source de santé	Nathalie Desmond-Konschelle naturopathe Saucats
14h30 à 15h30	À la découverte des huiles essentielles	Dr Elise PORTES
15h30 à 16h30	Vin Biodynamie "quelle intelligence a l'insecte de percevoir l'arbre malade »	Paul Barre viticulteur en Bio – Dynamie depuis 1990 Château Lagrave Fronsac et Château la Fleur Cailleau

16h30 à 17h30

« Introduction au rite » Cercle de Pardon

Cabinet Psynergie

Thérapie individuelle, couple et famille.
Hypnose, Soins énergétiques, Access,
Pardon

Expositions



“Les pesticides, c’est pas automatique”

[Graine Aquitaine,](#)

en partenariat avec Le Conseil Départemental Gironde et l’Agence de l’Eau Adour Garonne



Sculptures à partir d’élastiques

[Marie- Madeleine Lacoste](#)

« L’art doit toujours faire un peu rire et un peu peur. Tout, mais pas ennuyer » Jean Dubuffet

Travaux des enfants du mercredi ALSH Saucats

Découvertes

9h30 à 10h30

YOGA Adultes
découverte

Asso. FENÊTRE SUR
COURS Saucats

Dojo

9h30 à 10h30	SOPHROLOGIE	Marie Fages (Yogala33, élève en École de sophrologie) Adultes uniquement	Salle de Danse
10h30 à 11h30	SOPHROLOGIE Enfants	Sabine Soileux Sophrologue, médiation dans les écoles	Salle de danse Enf
10h30 à 11h30 14h30 à 15h30	TAI CHI CHUAN suivi du Qì QONG	Arts Martiaux Saucats Bernard Gustau	Dojo
11h30 à 12h00	MASSAGE en FAMILLE A partir de 2 ans et jusqu'à 12 ans	Mélanie Boudier Association Au coeur des mains	Salle de Danse Parents/Enf
15h30 à 16h30	YOGA Enfants	Asso YOGALA33 julia Elkiné	Salle de Danse
14h30 à 15h30 17h00 à 18 h00	Jeux Sensoriels	LUDOSENS	Salle de Danse
16h30 à 17h30	YOGA Adultes	Elodie Mazin Nityayoga , Professeur à Cabanac	DOJO

Massages

Venez essayer des petites séances de massages ! Réservation sur place

Massages ayurvédiques	Rebecca Desaire	Salle de Réunion (SR) à l'étage
Réflexologie plantaire	Sylvie Tessier	Grande Salle /Salle de Réunion (SR) à l'étage
Mini-shiatsu	Nelly Lapierre	Grande Salle

Ateliers

Atelier fabrication de peintures naturelle Pour Adultes	Samuel Peyrache	GS	Journée
	Les Ateliers d'Art de Saucats		
Atelier fabrication lessives, produits ménagers	Thomas Berteloot	GS	
	Communauté de Communes de Montesquieu CCM		Porter vos contenants vides
Atelier Alternatives au tout jetable et au tout toxique /goûter sans déchet	Les Alternatives de Lilly	GS	Journée
Atelier Mosaik	Raphael Delu	GS	Journée
Atelier libre Mandala	YOGALA	GS	Journée
Jeux de société	AJC Lud'isle	GS	Journée
	Galatée Lemire		
Atelier four solaire	Asso. Trésors Nature	EXT	après-midi
Balade végétale	Hélène Yogala33	EXT	9h30 à 10h
Atelier Vannerie ronce	Brin d'Isa	EXT GS	matinée
Atelier bricolage Enfant	Association SAMBUCUS Michel Chassagne	EXT	Journée
Atelier Recyclage Tissus	Fée des Saulx	EXT	Porter des vieux tee-shirts et jeans
Atelier Cuisine Boules d'énergie	Annick et Suzanne	OFFice	10h à 11h
	Yogala33		inscription sur place le matin maximum 8 places
Atelier Cuisine	Annick et Suzanne	OFFice	15h à 16h
Chocolade	Yogala33		inscription sur place le matin maximum 8 places
Atelier Dégustation de polentas	Laurence Dessimoulie	GS	15h à 16h
Ludosens		GS	Collecte de jeux de société

Restauration

“Café Associatif » Hall d'entrée	Café thé crêpes ...
“Asso le végétarisme gourmet” Chapiteau extérieur	Plateau repas bio et végétariens. MENU : Terrine végétale salade composée plat de céréale/légumineuse dessert, pain, eau. Prix : 10 euros <i>Réservation avant le 21 mars 2017</i>
Food truck “le burger du coin” Extérieur	http://www.leburgerducoin.fr/ leburgerducoin@gmail.com
Jus de fruit par “ Sol en bio La brède” Grande Salle	Jus de fruits/légumes à partir extracteur de jus
Bières Mascaret bio Extérieur	Animation de bière ferrée

Liste des Participants

SP Salle de Spectacle RDC/ **GS** Grande salle RDC/ **EXT** Extérieur/ **SD** Salle de Danse RDC/ **DOJO** Dojo à l'étage/
SM Salle Ravel (Salle de Musique) à l'étage/ **SR** Salle de Réunion à l'étage/ **HALL** Hall d'entrée RDC/
Conf. Conférence/ **At** Atelier/ **Enf** Enfant

A limentation

B	Paul Barre, Domaine	<i>Vin bio dynamique</i>	GS
	Bières Mascaret	<i>Brasserie - Bières bio</i>	Conf.SM
D	Dessimoulie, Laurence	<i>Cuisine éco-responsable</i>	EXT GS
F	Ferme Les Bêêêles de Baugé	<i>Fromage de chèvre</i>	Conf., GS
G	Guénon, Christophe	<i>Maraîcher Bio,</i>	EXT
		<i>Eleveur race La bordelaise</i>	Conf.
L	Le burger du coin	<i>Foodtruck</i>	EXT
	L'herbier des esteys	<i>Tisanes, sirops, aromates et apéritifs à base de plantes</i>	GS
	Les confitures de Dominique	<i>Chutneys et confitures artisanales</i>	GS
	Les p'tits cageots	<i>Vente en direct et à domicile de produits locaux et bio</i>	EXT
	Les trois Petiotes	<i>Vin bio</i>	GS
	Le végétarisme gourmet (Association)	<i>Repas bio, végétariens</i>	EXT
S	Sol en Bio La Brède	<i>jus de fruits/légumes avec extracteur de jus</i>	GS
	Sulpice, Yannick	<i>Apiculteur, miel, pain d'épices</i>	GS

B ien-être

A	Arts martiaux de Saucats	Tai chi chuan Gi Gong	DOJO
	Avellan-Lagardère, Virginie	Géobiologue et bioénergéticienne	GS
C	Cabinet Psynergie . Cercle de pardon	Thérapie individuelle, couple et famille Hypnose, Soins énergétiques, Access, Pardon	GS Conf.SM
	Colas, Sophie	Thérapies Brèves Reiki, hypnothérapie, sophrothérapie	GS
	Camon, Danielle	Coiffeuse énergéticienne	GS
D	Déris, Sabine	Naturopathe, vitaliste, apithérapeute	GS
	Désaire, Rébecca	Massage ayurvédique	GS
	Desmond Konschelle, Nathalie	Stand thérapeutique naturopathe	GS Conf. SM
	Dubourg, Marie	Ressources et projets de vie Numérologie - Coaching - Soins énergétiques	GS
E	Elkine, Marie	Méthode Éducation à la Non-Violenceou Éducation bienveillante	Conf. SM
F	Fages, Marie	Elève-sophrologie	SD
	Fenêtre sur cours, Association	Yoga	DOJO
L	La caravane des senteurs	Savons -Huiles	GS
	Lapierre, Nelly	Praticienne certifiée de Shiatsu	GS
	Librairie Pégase	Librairie spécialisée dans la psychologie, le développement personnel et les médecines douces.	GS
M	Matys, Nathalie	Sophrologie	GS
	Misa France	Programme Massage Ecole et Famille Au cœur des mains Les bébés des capucines	GS SD
P	Pelletier, Margaux	ostéopathe	GS
	Pirot, Catherine	Naturopathie, iridiologie	GS
	Portes, Dr Elise	Huiles essentielles / aromathérapie	GS Conf. SM
S	Soileux, Sabine	Sophrologue	GS
	Sophia, Virginie / Elodie Lemaire-Mazin	Coaching en développement personnel.	GS
T	Tessier, Sylvie / Béatrice Raffard	Réflexologie	GS SR
V	Vasseur, Yannick	Shiatsu kobido	GS
Y	Yoyala33, Association	Yoga, Yoga Enfants	SD

C hoix Alternatifs, Autres

A	AMAP Pêche de vigne Léognan	Projet amap Saucats	GS
B	Bordes, Christian	Le danger des ondes	Conf.
C	Café associatif		Hall
	Com. de Com. de Montesquieu	Fabrication de produits ménagers	GS
F	Famille presque zéro déchet		Conf.
E	Ecole Grandir et être soi		GS
	Flora Atlantica	Teinture végétale	GS
G	Gironde en transition		GS
L	L'atelier Remuménage	Présentation de l'activité déménagement solidaire et atelier de chantier d'insertion	GS

	Ladroitte, Titouan	<i>Tabourets en bois de yoga</i>	GS
	<u>Les Ateliers d'Arts de Saucats</u>	<i>Atelier fabrication peinture naturelle</i>	GS At
		<i>Pour adultes</i>	
	<u>Les Alternatives de Lilly</u>	<i>Couches lavables et atelier sur la conception de goûter sans déchets</i>	GS Enf
		<i>Stand « alternatives au tout jetable et au tout toxique »</i>	
	<u>Les clowns à réaction</u>	<i>Impro clown</i>	Conf.
	<u>Lespinasse, Jean-Marie</u>	<i>"Le jardin naturel"</i>	Conf.
	<u>Ludosens</u>	<i>Jeux sensoriels éducatifs + récupération de jeux. Atelier</i>	GS SD
			Enf
	Ludothèque	<i>Jeux de société</i>	GS Enf
M	Mozaïk	<i>Collage de mosaïques à partir de déchets carrelage</i>	GS Enf
	<u>Mumu met de l'ordre</u>	<i>Rangement</i>	GS
N	<u>Nos mondes alternatifs / Le crayon papote</u>	<i>Atelier mélangeant l'art et le développement durable, petite exposition et vente d'objets.</i>	GS Enf
	<u>Nougatine, Association</u>	<i>Prêt déguisements</i>	EXT Enf
R	Recyclage tissu	<i>Fée des saulx</i>	GS
	<u>Réserve Géologique Saucats</u>	<i>stand présentant la réserve avec activités sur l'eau et les fossiles</i>	GS
S	<u>Sambucus, Association</u>	<i>Association Jardinage Saucats</i>	EXT Enf
T	Trésors Nature	<i>Cosmétique bio à faire soi-même, four solaire et plantes sauvages comestibles</i>	EXT
V	Vannerie Brindine	<i>Vannerie végétale</i>	GS

Déroulement de la journée

Horaires des Conférences, P'tites Conférences, Séances Découvertes, Ateliers (avec horaires). Pour les autres ateliers, voir directement sur le stand.

Conférence « Famille presque zéro déchet » (Réservation : voir sur le site www.bienetresurterre.fr)

Réservations le jour J à l'accueil pour toutes les animations

Les enfants sont sous la responsabilité des parents.

9h00		Ouverture		
	9h30 à 10h30	YOGA Adultes	Asso. Fenêtre sur cours	Découverte Dojo
	9h30 à 10h30	SOPHROLOGIE (dès 16 ans)	Marie Fages YOGALA33	Découverte Salle de Danse
	9h30 à 10h00	Balade Végétale	Hélène Brard YOGALA33	EXT.
10h00	10h00 à 11h00	"Du maïs paysan dans mon assiette. Biodiversité cultivée et qualité nourricière"	Laurence Dessimoulie Christophe Guénon	Conférence Salle de Spectacle
	Suivi de 10 minutes	Débrief' clown avec	« Les clowns à réaction »	Salle de Spectacle

	10h00 à 11h 00	Atelier Cuisine « Boules d'énergie »	Annick Marques et Suzanne Valère YOGALA33	Atelier Cuisine Office
	10h30 à 11h30	Méthode Éducation à la Non-Violence ou Éducation bienveillante	Marie Elkiné	P'tite Conférence Salle de Musique
	10h30 à 11h30	SOPHROLOGIE Enfants	Sabine Soileux	Découverte Salle de danse Enf.
	10h30 à 11h30	TAI CHI CHUAN suivi du Qi QONG	Arts Martiaux Saucats Bernard Gustau	Découverte Dojo
11h00	11h00 à 11h30	<i>Inauguration</i>		
	11h30 à 12h30	L'alimentation vivante "Aliments crus de haute vitalité" source de santé	Nathalie Desmong-Konschelle	P'tite Conférence Salle de Musique
	11h30 à 12h00	Massage en famille	Mélanie Boudier Association Au coeur des mains	Découverte Salle de Danse Parents/Enf
	11h30 à 13h00	La famille <i>presque</i> Zéro-déchet	Jérémie Pichon	Conférence Salle de Spectacle
	Suivi de 10 minutes	Débrief'clown avec	« Les clowns à réaction »	Conférence Salle de Spectacle
13h00		Restauration		
14h00	14h00 à 15h30	Le jardin naturel »	Jean-Marie Lespinasse	Conférence Salle de Spectacle
	Suivi de 10 minutes	Débrief'clown avec	« Les clowns à réaction »	Conférence Salle de Spectacle
	14h30 à 15h30	À la découverte des huiles essentielles	Dr Elise PORTES	P'tite Conférence Salle de Musique
	14h30 à 15h30	TAI CHI CHUAN suivi du Qi QONG	Arts Martiaux Saucats Bernard Gustau	Découverte Dojo
	14h30 à 15h30	LUDOSENS jeux sensoriels	Priscilla laulan carret	Découverte Salle de danse
15h00	15h00 à 16h00	Atelier Cuisine « Chocolade »	Annick Marques et Suzanne Valère	Atelier Cuisine

			YOGALA33	Office
	15h00 à 16h00	Dégustation de Polentas	Laurence Dessimoulie	Grande Salle
	15h30 à 16h30	«Quelle intelligence a l'insecte de percevoir l'arbre malade »	Paul Barre Vin Biodynamie	P'tite Conférence Salle de Musique
	15h30 à 16h30	YOGA Enfants	Asso YOGALA33 Julia Elkin Professeur IFY	Découverte Salle de Danse
16h00	16h00 à 17h30	« Le danger des ondes : Impact sur votre santé des ondes électromagnétiques. »	Christian BORDES	Conférence Salle de Spectacle
	Suivi de 10 minutes	Débrief'clown avec	« Les clowns à réaction »	Conférence Salle de Spectacle
	16h30 à 17h30	Cercle de Pardon	Cabinet Psynergie Pascal Bernagaud	P'tite Conférence Salle de Musique
	16h30 à 17h30	YOGA Adultes	Elodie Mazin Nityayoga Cabanac	Découverte DOJO
17h00	17h00 à 18 h00	Jeux sensoriels	LUDOSENS	Découverte Salle de danse
19h00		Fermeture		

Infos pratiques

Dimanche 26 mars 2017 de 9h à 19h

Attention, changement d'heure : avancez vos montres d'1 heure !

Salle Polyvalente La ruche 33650 SAUCATS - Entrée Gratuite

Manifestation éco-responsable

Pour se rendre à La Ruche ?

Depuis le bourg de Saucats, prendre la direction de Léognan. Tourner à droite à l'Intermarché.

En venant de Léognan, Tourner à gauche après l'Intermarché.

GPS : Saucats, 33650, Allée Montaigne

Découvrir le centre culturel La Ruche en images

Infos Facebook : [Bienetresurterre](#) Site internet : www.bienetresurterre.fr

mail : yogala33@gmail.com

twitter : @BienEtreSurTerr

Les animateurs des ateliers et conférences de BEST sont responsables du contenu de leur prestation et de leur discours. L'association Yogala33 (et le collectif BEST) en tant que structure apolitique et aconfessionnelle décline

toutes responsabilités en cas de prosélytisme de quelque nature que ce soit. Par ailleurs, les intervenants déclarent sur l'honneur être déclarés et en règle auprès des organismes dont ils dépendent (urssaf, préfecture pour les associations).

A savoir : pas de distributeurs de Cartes bancaires sur Saucats



Merci

A nos partenaires



Gradignan



timeCOM

AVEC TIMECOM, VOUS AVEZ TOUTES LES CARTES EN MAIN POUR VOTRE COMMUNICATION

aux associations participantes

aux enfants du mercredi de l'ALSH de Saucats

à Valérie Bregere, Julien Marques et Samuel Peyrache,

aux participants/exposants et à tous les bénévoles