



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/reservations) : 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 populaires 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 fournit l'amar Peche de Vigne de Léognan (45 familles). Christophe est passionné par son métier et aime transmettre ses convictions ...

[La famille presque Zéro-déchet](#) **11h30 à 13h00 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 écologique 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 Lespinasse

Danielle Depierre
et Jean-Marie Lespinasse

Cultiver son potager naturel

avec Jean-Marie Lespinasse



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 Lespinasse, 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 Lespinasse, 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 ostéopathe

Christian bordes donne régulièrement des conférences d'information sur par exemple les problèmes d'hyper-électrosensibilité 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 sinistre, 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 Elkine
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

Cabinet Psynergie

16h30 à 17h30

« Introduction au rite » Cercle de
Pardon

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 Qi QONG	Dojo Arts Martiaux Saucats Bernard Gustau	
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 Elkine	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	Association SAMBUCUS	EXT	Journée
Enfant	Michel Chassagne		
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 crèpes ...
“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 Réservation avant le 21 mars 2017
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 l'imentation

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

Bien-être

A	<u>Arts martiaux de Saucats</u>	<i>Tai chi chuan Gi Gong</i>	DOJO
	Avellan-Lagardère, Virginie	<i>Géobiologue et bioénergéticienne</i>	GS
C	<u>Cabinet Psynergie. Cercle de pardon</u> Colas, Sophie	<i>Thérapie individuelle, couple et famille Hypnose, Soins énergétiques, Access, Pardon</i> <i>Thérapies Brèves Reiki, hypnothérapie, sophrothérapie</i>	GS Conf.SM GS
	Camon, Danielle	<i>Coiffeuse énergéticienne</i>	GS
D	Déris, Sabine Désaire, Rébecca	<i>Naturopathe, vitaliste, apithérapeute Massage ayurvédique</i>	GS GS
	Desmond Konschelle, Nathalie	<i>Stand thérapeutique naturopathe</i>	GS Conf. SM
	Dubourg, Marie	<i>Ressources et projets de vie Numérologie - Coaching - Soins énergétiques</i>	GS
E	Elkine, Marie	<i>Méthode Éducation à la Non-Violence ou Éducation bienveillante</i>	Conf. SM
F	Fages, Marie Fenêtre sur cours, Association	<i>Elève-sophrologie Yoga</i>	SD DOJO
L	La caravane des senteurs	<i>Savons -Huiles</i>	GS
	<u>Lapierre, Nelly</u>	<i>Praticienne certifiée de Shiatsu</i>	GS
	<u>Librairie Pégase</u>	<i>Librairie spécialisée dans la psychologie, le développement personnel et les médecines douces.</i>	GS
M	Matys, Nathalie <u>Misa France</u>	<i>Sophrologie Programme Massage Ecole et Famille <u>Au cœur des mains</u> <u>Les bébés des capucines</u></i>	GS GS SD
P	Pelletier, Margaux Pirot, Catherine <u>Portes, Dr Elise</u>	<i>osthéopathe Naturopathie, iridologie Huiles essentielles / aromathérapie</i>	GS GS GS Conf. SM
S	Soileux, Sabine Sophia, Virginie / Elodie Lemaire-Mazin	<i>Sophrologue Coaching en développement personnel.</i>	GS GS
T	Tessier, Sylvie / Béatrice Raffard	<i>Réflexologie</i>	GS SR
V	Vasseur, Yannick	<i>Shiastu kobido</i>	GS
Y	<u>Yoyal33, Association</u>	<i>Yoga, Yoga Enfants</i>	SD

Choix Alternatifs, Autres

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

	Ladroite, Titouan <u>Les Ateliers d'Arts de Saucats</u>	<i>Tabourets en bois de yoga Atelier fabrication peinture naturelle Pour adultes</i>	GS GS At
	Les Alternatives de Lilly	<i>Couches lavables et atelier sur la conception de goûter sans déchets Stand « alternatives au tout jetable et au tout toxique »</i>	GS Enf
	Les clowns à réaction <u>Lespinasse, Jean-Marie</u> <u>Ludosens</u>	<i>Impro clown “Le jardin naturel” Jeux sensoriels éducatifs + récupération de jeux. Atelier</i>	Conf. Conf. GS SD Enf
M	Ludothèque Mozaik	<i>Jeux de société Collage de mosaïques à partir de déchets carrelage</i>	GS Enf GS Enf
N	Mumu met de l'ordre Nos mondes alternatifs / Le crayon papote <u>Nougatine, Association</u>	<i>Rangement Atelier mélangeant l'art et le développement durable, petite exposition et vente d'objets.</i>	GS GS Enf
R	Recyclage tissu	<i>Prêt déguisements Fée des saulx</i>	EXT Enf GS
	Réserve Géologique Saucats	<i>stand présentant la réserve avec activités sur l'eau et les fossiles</i>	GS
S	Sambucus, Association	<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 Elkine	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 presque 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 Iaulan 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 Elkine 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



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