

Pleumeur Bodou (22), Premier pas vers l'autonomie – Stage

Évènement organisé par [EcoCentre Trégor](#), [Palette bretonne](#) et [Zéro Déchet Trégor : L'Écologie Joyeuse](#)

Durée : 4 jours

Public · Tout le monde (avec ou sans compte Facebook)

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

Contactez Aurélien/Elisa

au 06 40 56 84 46 ou par mail à ecocentre.tregor@gmail.com

Télécharger la Fiche d'inscription :

https://ecocentre-tregor.fr/.../Stage_Immersion_Premier...

PRÉSENTATION DU STAGE :

Prenez 5 Jours pour découvrir des méthodes et pratiques qui tendent vers l'autonomie :

- > Pour s'initier au Zéro déchet, en cuisine et pour la maison,
- > Pour apprivoiser la cueillette de plantes sauvages et leur transformation,
- > Pour faire ses premiers pas au jardin, dans le respect du vivant,
- > Pour libérer ses mains et commencer à bricoler le bois et les matériaux de récup,
- > Pour tester l'efficacité du collectif !

DÉROULEMENT DU STAGE :

JOUR 1

- > Visite du lieu et appréhension de son fonctionnement
- > Ateliers d'interconnaissance avec Elisa
- > Auberge Espagnole le midi : Amenez les mets que vous avez envie de partager
- > Réveillez votre créativité en faisant vos premiers pas vers le Zéro Déchet avec Laetitia

JOUR 2

- > Tous au Jardin avec Max pour découvrir les principes de la permaculture et son lien avec l'autonomie

JOUR 3

- > Partez en randonnée et laissez-vous guider par votre goût pendant la journée Cueillette et Cuisine de Plantes Sauvages avec Tim.

JOUR 4

> Découvrez l'art de la récup' et des low techs avec Guillaume en fabriquant un séchoir à plantes

JOUR 5

> Initiez-vous à "Ce que la nature nous offre" en fabriquant vos macérâts et baumes, à base de plantes et fleurs glanées avec Laetitia

> Prenez le temps d'un bilan et d'une analyse de pratiques avec Elisa. Allez plus loin et commencez votre transition dans la joie !

DURÉE : 5 JOURS DE STAGES

DU 20 AU 24 MAI DE 10H À 17H

NOMBRE DE PLACES : 10 PERSONNES MAX

TARIFS : 430 €/ PERSONNE

Ce tarif inclut : matériel, ingrédients, contenants si besoin, livrets de recettes & procédés, les repas (midi et soir), collations et l'hébergement sur place.

CÔTÉ CONVIVIALITÉ

Le soir : Fin de journée conviviale et libre (selon l'énergie disponible et les envies de chacun) Repas sauvage /récup' et festif à préparer et partager ensemble

Soirées autour du feu, échange et convivialité autour de la nature, l'écologie joyeuse.

Amenez ce que vous avez envie de partager (musiques, contes ou autres...)

Nuit sur place, possibilité de dormir dans le dortoir, dans votre tente ou votre camion.

LES ANIMATEURS :

LAËTITIA CRNKOVIC,

ZÉRO DÉCHET TRÉGOR

Aromathérapeute certifiée, formée en Cosmétique Naturel. Elle accompagne les particuliers, associations et entreprises vers le Zéro Déchet & la Transition écologique. Elle transmet ses connaissances avec enthousiasme depuis plus de 4 ans à travers d'ateliers éco-responsables : soins naturels, cosmétiques naturels, produits ménagers écologiques, zéro déchet & récup, cuisine ZD. Mais aussi des conférences, tables rondes et stands de sensibilisation. Elle milite pour une décroissance heureuse, une écologie humaniste. Apprendre tout en tissant du lien.

Envie de découvrir son univers ?

@zerodechettregor

www.zerodechet-tregor.com

TIM LIPOUZ

Cela fait 6 ans que Tim Lipouz a créé son activité de cuisinier veggie-traiteur-animateur culinaire. Toujours à la recherche du goût associé à la santé, sa démarche s'inscrit pleinement dans des valeurs éthiques. La protection de la nature, les soins portés à la Terre, le bien-être animal, le maintien ou le retour à la santé sont autant de critères qui sont au centre de sa cuisine. Pour participer à ses ateliers, nul besoin d'être végétarien, ses ateliers sont plutôt l'occasion d'ouvrir les horizons culinaires, de découvrir des nouveaux aliments. L'objectif est aussi de devenir autonome et de pouvoir à l'issue de l'atelier penser, réaliser un repas végétal avec des saveurs variées tout en respectant les équilibres nutritionnels.

MAXIM SAMSON, ECOCENTRE TRÉGOR

Il est jardinier et animateur de l'Ecocentre depuis deux ans. Biologiste de formation, il se passionne pour la transversalité des disciplines liées au vivant. Après ses études, il passe par la cueillette sauvage, le potager, le paysage et le maraichage avant d'arriver à l'Ecocentre et de pouvoir enfin lier toutes ces compétences. Fort de son expérience, il propose régulièrement des balades et visites du jardin, imprégnées de bon sens et de respect. C'est avec humilité et passion que Max vous propose de découvrir une partie de son métier et de vous initier à la magie des écosystèmes diversifiés. Jeux et expériences sensorielles sont au centre de sa pédagogie.

Il milite pour une décroissance heureuse, l'expansion des forêts et le respect du vivant.

GUILLAUME CRNKOVIC,

PALETTE BRETONNE

Il a créé Palette Bretonne afin de transmettre et partager son amour du bois, du faire soi-même et de la revalorisation du « déchet ». Pourquoi acheter du neuf sur internet à la provenance lointaine et industrielle alors que l'on peut le fabriquer avec peu de moyens et beaucoup de fierté ?

Contact : palettebretonne@gmail.com et sur Facebook @Palettebretonne 0681077962

ELISA RADELET, ECOCENTRE TRÉGOR

Investie dans des associations depuis son adolescence, Elisa

est portée par la communication. Elle intègre au cours de son parcours des entreprises aux tailles diverses en tant que graphiste. Ses différents postes s'orientent systématiquement vers la médiation et le travail collectif. Afin de questionner plus avant cet aspect récurrent dans sa vie professionnelle, elle intègre le parcours R.E.P.A.S. en 2017 et découvre par ce biais l'Ecocentre Trégor et son territoire. En décidant de rester en Bretagne, elle continue d'analyser les mécanismes des dynamiques collectives par le travail en autogestion au sein de l'Ecocentre Trégor.