

Les Ateliers de l'été à Cablanc 2024
Formations et ateliers, stage complet ou à la carte, pour tout public

« Créer son écolieu », du rêve à la réalité

La permaculture s'exprime dans le soin à la terre, le soin aux autres et à soi-même, ainsi que dans le partage.

*Vous aimeriez donner du sens à vos vacances, ou bien vous voulez faire avancer votre projet permacole ?
Tant mieux ! Parce que justement, nous vous avons concocté un super
programme d'ateliers écologiques et passionnants !*

*Accompagné.e par de nombreux intervenants de qualité,
vous allez pouvoir suivre un **parcours complet de 7 jours en immersion.***

De quoi faire le plein de savoirs et de pratiques utiles au quotidien !

*En bonus, vous pouvez aussi **réserver des séances individuelles** pour aller plus loin dans votre démarche.*

*A Cablanc, nous nous efforçons d'être toujours plus attentifs à vos besoins,
dans un environnement préservé, naturel et vivant.*



OBJECTIFS

- ✓ Affirmez votre indépendance alimentaire ✓ Augmentez le potentiel de votre potager bio ✓ Vivez en harmonie avec la planète ✓ Apprenez gestes et techniques pour un quotidien plus autonome ✓ Retrouvez un corps et un esprit sains
- ✓ Vous ressourcer pour mieux être ✓ Pratiquez des techniques de relaxation
- ✓ Partagez des expériences inédites ✓ Et bien plus encore !

Jour 1 : Visite de l'écolieu

Dimanche matin 10 h - 12 h

Avec **Véronique & Sébastien**, créateurs de l'écolieu de Cablanc, vous visiterez les différents espaces qui composent l'écolieu, dont l'aire de compostage et le verger. Vous découvrirez l'histoire incroyable de ce lieu et pourrez poser vos questions ou échanger sur vos expériences, afin de nourrir vos propres projets. L'après-midi est libre, afin de vous reposer, ou de visiter les alentours.

Jour 2 : Reconnexion à l'univers végétal

*Balade découverte des plantes sauvages et médicinales,
Cueillette et mise au séchoir
Atelier de Sylvothérapie*

*Lundi matin 10 h -12 h
Lundi après-midi 15 h -17 h*

Retrouvez l'émerveillement puissant de l'exploration et des vertus des plantes sauvages. Au cours de la balade, vous prélèverez en conscience fleurs et feuilles pour composer votre infusion personnalisée.

Marie, ethnobotaniste passionnante et passionnée, vous guidera également pour un "bain de forêt" : retrouvez l'équilibre de vos plans mental, émotionnel et physique grâce à une reconnexion profonde et authentique avec les arbres.

Jour 3 : Ressourcement Corps & Esprit

Séance de Yoga (avant le petit déjeuner)

Mardi matin 8 h -9 h

Sébastien vous proposera un cours de HathaYoga, yoga doux et équilibré s'adressant à tous, ainsi qu'une initiation au «qi-gong du bâton». Au travers de la réalisation de postures simples, la pratique se concentrera sur l'écoute du corps, la conscience en lien avec le souffle et la présence à soi : un moment idéal pour débiter la journée, sur la terrasse de l'écolieu & sa belle vue.

Méditation en pleine conscience

Mardi matin 10 h -12 h

Méditant accompli, **Stan** est un guide bienveillant qui vous accompagnera pour un voyage en pleine conscience au cœur de la forêt. Vous prendrez le temps de vous ancrer dans l'instant présent et d'harmoniser votre énergie grâce à une méditation qui réduit le stress. Afin d'installer un état de calme et de plénitude, vous serez initié.e à la pratique des Bhajans (chants sacrés)

Auto-massage & réflexologie

Mardi après-midi 15 h -16 h

Agnès a su développer une technique de réflexologie plantaire et palmaire qui s'adapte aux besoins de chacun. Elle réveille les processus d'auto-guérison du corps et permet de soulager les douleurs et le stress. Vous serez invité.e à réaliser un auto-massage pour apprendre à soulager vos zones d'inconfort.

Voyage sonore

Mardi soir 19 h -20 h

Embarquez pour un voyage inédit avec **Matt Evans**, sonothérapeute. Vous serez traversé.e par les vibrations puissantes des bols chantants, du tambour et la douceur des carillons. Un moment hors du temps à l'ombre du Noyer, roi du Verger de Cablanc, pour prendre soin de vous et de votre musique intérieure.

Jour 4 : Initiation à la permaculture

La place de l'arbre & des animaux, et la gestion de l'eau

Mercredi matin 9 h 30 -12 h 30

Le potager au naturel, et la méthode de Design

Mercredi après-midi 14 h -17h

Géographe et permacultrice, **Maud** vous fera découvrir l'application de la Permaculture à partir des nombreux exemples visibles sur l'écolieu de Cablanc. Grâce à des ateliers ludiques et pratiques, vous apprendrez les éléments indispensables à connaître pour animer votre propre réflexion, concevoir votre projet quelle que soit sa dimension et créer un environnement harmonieux, résilient, productif et durable

Jour 5 : Ecoconstruction, techniques et célébration

Exploration de l'éco-construction et des low tech

Jeudi matin 10 h -12 h

Charpentier éco-constructeur, **Sébastien** a restauré et construit de ses mains la plupart des bâtiments de l'écolieu. Vous découvrirez pendant l'atelier les principaux matériaux écologiques, leur mise en œuvre et leurs qualités. Ce sera l'occasion de vous familiariser avec les low tech, ces technologies durables et économiques visant la sobriété énergétique.

Après-midi libre pour découvrir les alentours

Dégustation des vins vivants au Château

Jeudi soir 18 h -19 h

Nous sommes sur une terre de Vignobles en grande majorité Bio à Saussignac. Cette appellation confidentielle mais incontournable se situe au Sud-Ouest de Bergerac, dans le prolongement des coteaux de Monbazillac. Saussignac compte environ une quinzaine de producteurs dont une grande partie en Agriculture Biologique. Nous organiserons une visite de chai chez nos voisins et amis, suivie d'une dégustation. Vous pourrez repartir avec des délicieux vins si vous le souhaitez. Leurs vins sont exquis, naturels, originaux et surtout 100 % local !

Nourrissage des animaux

tous les soirs à 18 h

Chaque soir, les nombreux animaux de l'écolieu vous attendent avec impatience pour être nourris. Le parcours quotidien vous emmène à la rencontre de Justin et Justine, nos ânes, des percherons Melchior et Balthazar, de Jean-Titi et Goldorak les cochons, des poneys, des moutons, des oies, des poules, etc. Vous pourrez tout savoir (ou presque) sur leur histoire, leur caractère et leur rôle précieux au sein de l'écolieu.

Atelier de substitution, en cas d'intempéries : l'Alimentation vivante

Comment transformer et conserver ses productions ? **Véronique** vous révélera ses secrets et ses recettes pour le séchage, la macération, la fabrication de sirops aux plantes, les bases de la lactofermentation, la réalisation de confitures solaires... Vous repartirez avec votre confection-maison et un savoir-faire aussi simple que délicieux.

TARIFS :

- ✓ **Pack intégral** : tous les ateliers collectifs de la semaine, à partir de 150 €/ personne
- ✓ Ateliers collectifs également disponibles **à la carte** (voir tableau ci-dessous*)
- ✓ **Séances individuelles**, uniquement sur réservation :
 - Accompagnement à votre design en permaculture 1 h / 40 €
 - Conseils personnalisés en éco-construction 1 h/ 50 €
 - Visite privée d'un vignoble en biodynamie 1 h30/ 40 €
 - Approfondissement des postures de yoga 1 h/ 50 €
 - Massage individuel 1 h/ à partir de 40 €
 - Entretien personnalisé : Oracle des Plantes 40 min/ 40 €
 - Entretien personnalisé : Énergétique et Chemin de vie 1 h/ 60 €
 - Méditation guidée et chants sacrés: 1 h/ 50 €

Vos questions & Réservations:

Véronique Thellier · 06 03 76 99 33 · cablanc@orange.fr

www.cablanc.com



ACTIVITÉS ÉTÉ 2024

ATELIERS COLLECTIFS¹	Jour	Horaires	TN²	TS³	Pack intégral Résidents
Permaculture	Mercredi	10 h-17 h	60€	50€	Tarif normal
Balade botanique et cueillette sauvage	Lundi	10 h-12 h	30€	25€	adulte : 220€
Bain de forêt	Lundi	15 h-17 h	30€	25€	jeune ⁴ : 160€
Yoga	Mardi	8 h- 9 h	20€	15€	Tarif solidaire
Pleine conscience	Mardi	10 h-12 h	20€	15€	adulte : 150€
Atelier de réflexologie	Mardi	15 h-16 h	20€	15€	jeune ⁴ : 100€
Bols chantants	Mardi	19 h -20 h	20€	15€	
Découverte de l'écoconstruction	Jeudi	10 h-12 h	30€	25€	
Nourrissage avec les animaux	Tous les jours	18 h	X	X	
Dégustation vin en biodynamie	Jeudi	18 h-19 h	X	X	+Adhésion de 5€

¹Minimum 5 personnes / maximum 15

²TN : tarif normal ³TS : tarif solidaire

*de 10 à 20 ans

SÉANCES INDIVIDUELLES au choix

	Jour	Durée	Tarif
Permaculture	Mercredi	1 h	60€
Oracle des Plantes	Lundi	40 mn	50€
Entretien énergétique et chemin de vie	Lundi	1 h	60€
Yoga	Mardi	1 h	50€
Réflexologie – Massages	Mardi	1 h	50€
Pleine conscience	Mardi	1 h	40€
Ecoconstruction	Jeudi	1 h	50€

MODALITÉS DE PAIEMENT

Réservation sur HelloAsso : 100 % ou 50 % du montant des ateliers à l'inscription + adhésion de 5€ à l'association

de l'écolieu de Cablanc (valable 1 année).

+ les 50 % restants (maximum 15 jours avant le début du stage) sur HelloAsso

ANNULATION : certains ateliers en extérieur peuvent être annulés ou remplacés selon conditions météo .

Vos questions & Réservations:

Véronique Thellier · 06 03 76 99 33 · cablanc@orange.fr www.cablanc.com

