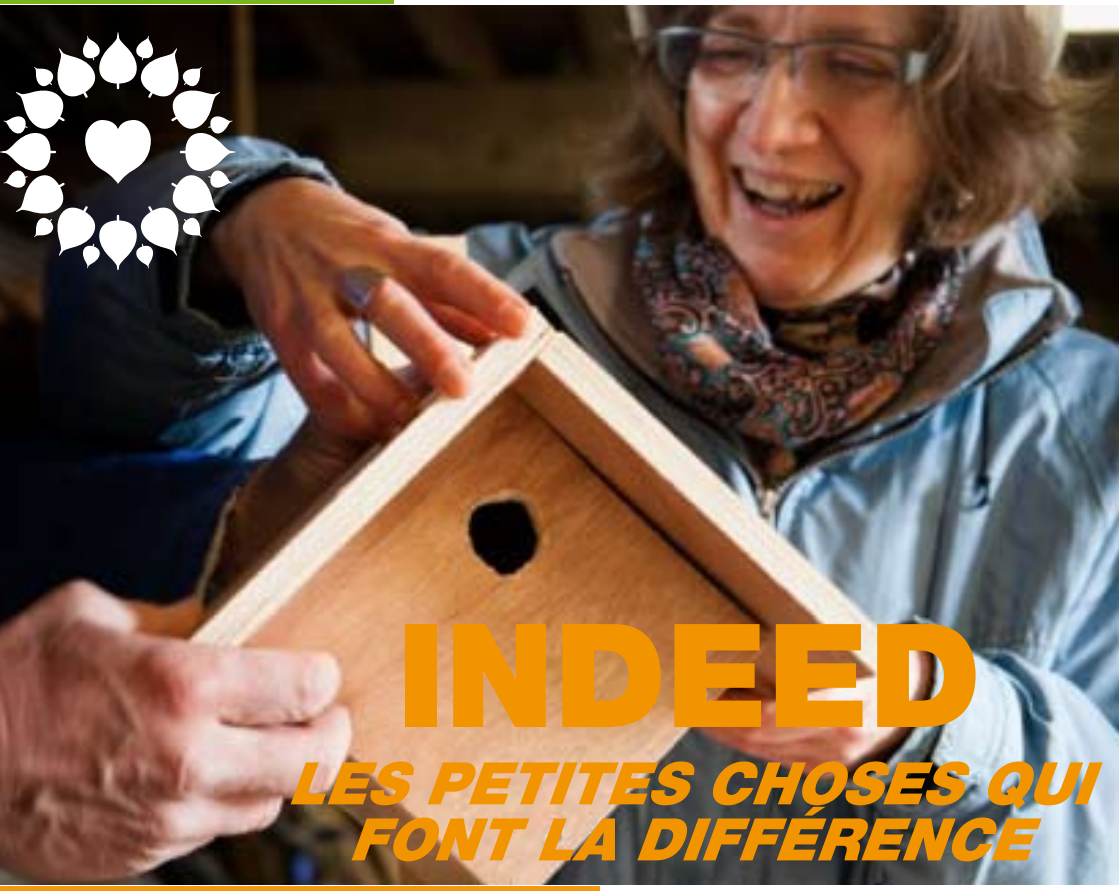
Rassemblement InDeed campaign for nature



INDEED

LES PETITES CHOSES QUI FONT LA DIFFÉRENCE

DU 13 AU 15 MARS,
CENTRE AMMA FERME DU PLESSIS PONTGOUIN, FRANCE

2015

GreenFriends France etw

embracing the world™ France

Une campagne internationale des actions quotidiennes recommandées par Amma.

La campagne InDeed

“ Nous ne sommes pas des îles isolées, au contraire nous sommes reliés comme les maillons d’une même chaîne. Nous faisons partie de la chaîne de la vie. Chacune de nos actions, consciente ou non, retentit sur tous. Sans attendre que les autres changent, si nous commençons par nous changer nous-mêmes, cela suffira pour faire bouger les choses… En voyant que nous avons changé, les autres se mettront tout naturellement à changer à leur tour. ”

Amma

La Campagne InDeed en faveur de la Nature menée par Embracing the World, dont GreenFriends est la branche écologique, offre un cadre aux particuliers qui désirent mettre en œuvre tant dans leur vie quotidienne que dans leur communauté les suggestions pratiques d’Amma concernant l’utilisation des ressources naturelles sur terre et la manière dont nous nous comportons avec la nature. I

Il s’agit d’accepter que les problèmes mondiaux sont les nôtres et que c’est à nous de nous en occuper sans attendre que les autres s’en chargent pour nous. Il s’agit de prendre la responsabilité du monde dans lequel nous vivons et d’agir comme si nous devions répondre devant les générations futures de l’état du monde que nous leur laisserons. En fin de compte, il s’agit de ce que chacun de nous peut faire, tout de suite, chez soi, pour contribuer à restaurer l’harmonie perdue entre l’homme et la nature.

Fin janvier 2015 environ 25 000 personnes se sont engagées sur l’une des 6 actions d’InDeed depuis son lancement en septembre 2012.

En savoir plus sur InDeed sur le site de GreenFriends-Europe :
www.greenfriends-europe.org

Ce week-end vise à nous aider à remplir nos engagements pour un monde plus respectueux de la Nature.

Le week-end

Ce week-end est un rassemblement de personnes intéressées par apprendre des techniques ou des compétences pour vivre de façon plus écologique.

Ce week-end aura lieu du vendredi 13 mars 2015 au soir (merci d’arriver si possible avant 19h30) jusqu’au 15 mars à 14h45 au Centre Amma, Ferme du Plessis, à Pontgouin.

INSCRIVEZ-VOUS DES MAINTENANT pour l’hébergement et les repas auprès de l’adresse centreamma@etw-france.org ou en appelant au 02 37 37 44 30 entre 11h et midi (date limite d’inscription : 8 mars)

La participation financière pour les frais d’hébergement et de repas (pension complète) s’élève à 33 € par jour, à payer à votre arrivée, soit 66 euros pour l’ensemble du week-end. Le contenu du week-end est laissé en donation libre, pour que chacun puisse contribuer suivant ses moyens.

Des bénéficiaires du Foyer d’Accueil Chartrain participeront aussi à certains ateliers pédaogiques. Un potager surélévé sera construit pour un bénéficiaire du FAC en fauteuil roulant.

Ateliers pratiques variés,
atelier de conception, vidéos..

Emploi du temps

Vendredi 13 mars

17h00 | 20h00 Accueil des participants
20h00 | 21h00 Dîner
21h15 | 22h30 **Présentation de la campagne InDeed et introduction du week-end**

Samedi 14 mars

6h00 | 7h00 Archana
8h00 | 8h30 Petit-déjeuner en silence
9h00 | 12h00 **Ateliers au choix :**
- **produire ses semences**, avec Tripta
- **découverte de l'arbre**, avec Rémy
- **fabriquer ses savons**, avec Fanny
- **construction d'un bac/potager surélevé**, avec Devapriyan

12h15 | 12h30 Méditation guidée
12h30 | 14h00 Pause déjeuner
14h00 | 16h30 **Ateliers au choix :**
- **introduction au potager**, avec Maêl
- **planter et tailler des arbres**, avec Michel
- **construire et entretenir un nichoir à oiseaux**, avec Luc
- **construction d'un bac/potager surélevé**, avec Devapriyan

16h30 | 17h00 Goûter
17h15 | 18h10 Enseignement / satsang par Bri. Dipamrita
18h15 | 19h30 Bhajans (chants)
20h00 | 21h00 Dîner
21h15 | 22h30 **Projection d'un film**

Dimanche 15 mars

6h00 | 7h00 Archana
8h00 | 8h30 Petit-déjeuner en silence
9h00 | 12h00 **Ateliers au choix :**
- **commencer en apiculture et installer une ruche**, avec Divyanand et Shambo
- **tailler des arbres**, avec Michel
- **construire et entretenir un nichoir à oiseaux**, avec Luc
- **découverte des toilettes sèches et récolte de l'eau de pluie**, avec Ojas

12h15 | 12h30 Méditation guidée
12h30 | 14h00 Pause déjeuner

14h00 | 14h45 **Présentation des prochains évènements GreenFriends, partages, cercle de clôture**

Une dizaine d'ateliers d'une demie-journée au choix

Les ateliers

SAMEDI APRÈS-MIDI ET DIMANCHE MATIN

CONSTRUIRE DES NICHOIRS À OISEAUX ET INSECTES , avec Luc Delemotte

La construction et l'installation de nichoirs est un des premiers gestes de protection des oiseaux et des insectes, particulièrement en milieu urbain. En leur offrant des conditions de reproduction favorables, nous favorisons leur présence sur le site, améliorons l'éco-système. Nous construirons des nichoirs à oiseaux qui pourront notamment être installés au foyer d'accueil chartrain.

SAMEDI MATIN

PRODUIRE SES PROPRES SEMENCES, avec Tripta Bichon

Depuis plusieurs années à la Ferme du Plessis, nous semons, prenons soin, récoltons, écossons les graines - de vie ! - au fil des saisons… Lors de cet atelier, nous verrons les différentes notions de base (sélection, récolte, séchage, conservation...) à savoir pour commencer à produire ses semences et nous écosserons ensemble quelques graines recoltées en 2014 à la Ferme du Plessis.
Cet atelier est aussi l'occasion de découvrir le projet Graines de Vie et de préparer la nouvelle saison.

SAMEDI MATIN

FABRIQUER SES SAVONS , avec Fanny Lièvre

Nous fabriquerons des savons àpartir de différentes huiles de qualité et avec des produits de la ferme (savons au miel, propolis, cire d'abeille...). Chacun pourra repartir avec son savon à faire sécher 1 mois chez soi. C'est une technique de saponification à froid qui permet de produire ses savons de qualité à très bas coût.

SAMEDI MATIN

DECOUVERTE DE L'ARBRE, avec Rémy Lahterman

Au cours de ballades autour de l'ashram, venez découvrir de multiples facettes de la vie des arbres. Accessible à tous, cette visite vous permettra d'aborder différents sujets et contextes concernant les arbres ; et de repartir avec un regard éclairé et neuf à propos de ces «grands» trop peu connus.
(Thèmes abordés : fonctionnement, écologie, gestion, taille, etc.)

SAMEDI APRÈS-MIDI ET DIMANCHE MATIN

TAILLER LES ARBRES, avec Michel Dombre

De nombreux arbres fruitiers et rosiers ont été plantés à l'ashram, et ils nécessitent chaque année une taille spécifique pour faciliter leur floraison et fructification. Venez découvrir ou vous perfectionner à cette pratique dans un atelier de deux demi-journées qui vous permettra de comprendre les principes de taille et de les appliquer concrètement.

SAMEDI MATIN ET APRES-MIDI

CONSTRUCTION D'UN BAC SURÉLÉVÉ avec Devapriyan Spaak

Nous construirons un bac en bois qui permet à une personne handicapée ou âgée de faire pousser ses légumes sans avoir à se baisser. Ce type de bac peut être posé n'importe où, en particulier sur une terrasse.
Etant donné le travail à réaliser, seules 2 personnes bricoleuses pourront assister à l'atelier avec Devapriyan.

DIMANCHE MATIN

INITIATION À L'APICULTURE, avec Divyanand Labonne ou Shambo Bourrut-Lacouture

Au cours de cette matinée nous aborderons les connaissances de bases nécessaires avant l'installation d'une ruche chez soi, la vie sociale des abeilles et leur organisation, ce qui fait leur unicité. Après une découverte de l'abeille par les différents sens, nous découvrirons aussi le matériel indispensable à une apiculture « familiale » avant de voir où et comment installer une ruche chez soi…

SAMEDI APRÈS-MIDI

INITRODUCTION AU POTAGER, avec Maël Delemotte

Maël est le responsable du potager du Centre Amma. Avec lui, vous découvrirez les bases d'un potager biologique réussi.Ce sera l'occasion des premiers travaux de l'année dans le jardin avec les plantations de fèves, petits-pois...
Une belle initiation qui peut donner envie d'aller plus loin.

DIMANCHE MATIN

TOILETTES SÈCHES ET COLLECTE D'EAU DE PLUIE, avec Maël Delemotte ou Ojas Taillandier

Cet atelier sera l'occasion de découvrir les initiatives à la Ferme du Plessis pour économiser l'eau. Après un échange autour des économies d'eau, nous verrons ensemble le fonctionnement des toilettes sèches et comment en installer chez soi. Nous échangerons également sur les moyens de collecter l'eau de pluie et comment installer un collecteur.

CRÉATIVITÉ

INDEED

OBSERVER

AUTONOMIE

ENSEMBLE

HARMONIE

COMMUNAUTÉ

PARTAGER

INTELLIGENCE

INSPIRANT

SOUTENABLE

NATURE

BUILD

GRANDIR

ÉCOLOGIQUE

COLLECTIF

RESPONSABILITÉ

BIODIVERSITÉ

ENJOY !

VIVANT

ENGAGEMENT

BIENVEILLANCE

AMOUR

UNITÉ

EXPERIMENTATION

AMMA

OBSERVATION

SERVICE

COMPASSION

PRENDRE SOIN