TEXTES DESCRIPTIFS ATELIERS

Salle Polyvalente TABLE 1 :

1. Routine Beauté " Astuces beauté et fabrication de soins naturels" avec Julie de « Juliette »

Au programme, Julie Merhi, la fondatrice de Juliette sera à vos côtés d'une part pour vous expliquer et mettre en pratique les astuces beauté que toutes les femmes et hommes devraient connaître.

D'autre part, elle vous accompagnera dans la création de plusieurs soins naturels selon la saison, comme un masque visage minute, un gommage, un baume corporel ou encore une huile de soin aromatique, fabriqués avec des ingrédients naturels et majoritairement BIO, à emporter avec vous.

Horaire : 11h à 12h30

Nombre de participants : 10 pers. max.

2. "Comment cultiver les graines germées et jeunes pousses chez-soi » avec Nancy de Food'Vitalité

Extraordinaire potentiel d'énergie grâce aux nombreux nutriments qu'elles contiennent, les graines germées et les jeunes pousses sont également faciles à cultiver chez soi donc pourquoi s'en priver ?

A travers cet atelier, je vous expliquerai :

Le processus de germination.

Les bienfaits extraordinaires des graines germées et des jeunes pousses,

Les techniques pour cultiver chez soi tout au long de l'année

Comment réaliser un germeoir « maison ».

Comment les intégrer dans la cuisine au quotidien.

Horaire : 13h à 14h

Nombre de participants : 10 pers. max.

3. "Les fromages végétaux" avec Nancy de Food'Vitalité

Les fromages végétaux aussi appelés « faux-mages » sont d'étonnantes préparations réalisées exclusivement à base de graines et de noix diverses tels que des amandes, noix de cajou, macadamia etc...)

On peut les préparer de plusieurs manières différentes : leur donner une texture crémeuse comme un fromage frais, les affiner pour obtenir une pâte plus ferme, les fermenter pour leur donner plus de caractère...

A travers cet atelier, je vous expliquerai :

- Comment réaliser vous-même un délicieux "faux-mage"
- Les techniques et le matériel

Horaire : 15h30 à 16h30

Nombre de participants : 10 pers. max.

4. Atelier "déshydratation/séchage alimentaire » avec Nancy de Food'Vitalité

Dans le mouvement actuel qui prône vers une plus grande autonomie, renouez avec l'une des plus anciennes méthodes de conservation des aliments offre plusieurs avantages. Il est économique et préserve l'essence nutritive et enzymatiques des aliments pendant des mois, voire des années dans l'armoire.

Avez-vous déjà goûté des chips de chou Kale, des bonbons de fruits déshydratés, des pommes à la cannelle ou au chocolat ou encore un délicieux granola séché à basse température ?

La déshydratation (séchage à - de 45°C) avec ou sans déshydrateur (au four à basse température) permet de réaliser des préparations originales et délicieuses tout en préservant un maximum de nutriments !

L'idée serait de réaliser quelques préparations déshydratées à l'avance pour faire déguster sur place par exemple des chips de chou Kale marinés (une tuerie !! :-)) et une recette de bonbons 100% fruits pour la rentrée...

Au travers cet atelier, je vous expliquerai :

- o Les avantages de la déshydratation

- Les différentes techniques, astuces et conseils
- Des recettes faciles, saines et gourmandes
- Et dégustations sur place de différentes préparations

Horaire : 17h à 17h30

Nombre de participants : 10 pers. max.

Auditoire :

5. Conférence de Renaud Duterme et Victor Jadoul :

« Homme au centre, échec écologique, que faire dans un monde qui s'effondre ».

Venez assister à une conférence-débat animé par Renaud Duterme et Victor Jadoul.

Renaud Duterme enseigne la géographie et est l'auteur de plusieurs ouvrages, dont « De quoi l'effondrement est-il le nom ? » (Utopia, 2016) et (avec Éric De Ruest) « La Dette cachée de l'économie » (Les Liens qui libèrent, 2014), et plus récemment, Nos Mythologies écologiques (Les Liens qui libèrent, 2022)

Victor Jadoul est détenteur d'un master en Sciences Politiques, doublé d'une formation d'éco-conseiller. C'est principalement par cette casquette d'accompagnateur de changement qu'il se définit. Mais c'est surtout la naissance de sa fille Fleur qui l'a décidé à formuler ses inquiétudes et ses choix face à l'impasse d'un système, profondément injuste et destructeur, dédié au profit et à la consommation. Un livre à partager pour dégager nos propres balises et perspectives vers un monde plus durable et solidaire.

Horaire : 14h30 à 15h30

Nombre de participants : 50 pers. max.

Salle Polyvalente TABLE 2 :

6. Cuisine Végétarienne, Local et de saison avec Cha de « Mauvaise Graine »

Venez apprendre à valoriser les légumes, les rendre gourmands et savoureux pour toute la famille ! Apprentissage des protéines végétales et de la cuisine zéro déchet.

Horaire : 13h à 13h30 // 14h à 14h30 // 16h à 16h30

Nombre de participants : 10 pers. max.

7. Fabrication de boisson apéritive sans alcool avec Éric de « Épices et tout »

Vous souhaitez passer au mode slow apéro ou tout simplement satisfaire vos amies enceintes et ceux qui n'aiment pas l'alcool ? Alors découvrez cet atelier animé par Éric.

Horaire : 17h à 17h30

Nombre de participants : 10 pers. max.

Salle Polyvalente TABLE 3 :

8. Fabrication de boisson apéritive sans alcool avec Éric de « Épices et tout »

Vous souhaitez passer au mode slow apéro ou tout simplement satisfaire vos amies enceintes et ceux qui n'aiment pas l'alcool ? Alors découvrez cet atelier animé par Éric.

Horaire : 13h à 13h30 // 14h à 14h30

Nombre de participants : 10 pers. max.

9. Couture Zéro Déchet : Réalisation d'un Tote Bag avec Élisabeth de « Couture en douceur »

Pour faire ses courses, aller à la salle de sport ou à la bibliothèque... le précieux Tote bag nous suit partout.

Venez créer votre propre sac à partir de tissus de récupération, et customiser le selon vos goûts !

Horaire : 15h30 à 16h30

Nombre de participants : 10 pers. max.

Chapelle 1er étage TABLE 4 :

10. Lactofermentation avec Yves-Damien

Venez apprendre les principes de base de la lactofermentation : Afin de vous familiariser avec le processus, rien de tel que de mettre la main à la pâte !

La lactofermentation est une technique ultrasimple de conservation des légumes et d'autres types d'aliments (viande, poissons, crustacés, fruits, etc)

Horaire : 11h à 12h //15h30 à 16h30 //

Nombre de participants : 10 pers. max.

11. Pain au levain avec Yves-Damien

Au cours de cette atelier, vous apprendrez à pétrir à la main, à donner des tours, à façonner. Yves-Damien, vous dévoilera tous les secrets du levain : comment le nourrir, comment l'entretenir et le réactiver pour lui donner encore plus de force et de saveur. Ce levain sera la base de tous vos pains du jour.

Horaire : 13h à 14h

Nombre de participants : 10 pers. max.

Chapelle 1er étage TABLE 5 :

12. Produits ménager et cosmétique avec les Joyeux Résistants

Venez réaliser des produits tel qu'une Pierre d'argile, un déodorant solide & dentifrice à l'argile, un baume à lèvres et un gel hydratant à l'aloé.

La Fabrique des Consom'Acteurs: vers une déconsommation des productions industrielles, pour une consommation active, citoyenne, raisonnable et respectueuse de notre environnement.

À emporter avec vous :

- une petite boîte (10cm de côté) pour la pierre d'argile, un petit pot de 30ml pour le déo solide, un petit pot de 50ml pour le dentifrice, un ancien tube de baume à lèvres (ou un "oeuf kinder" vide) pour le baume à lèvres, un petit pot de 25ml pour le gel à l'aloé.

Horaire : 13h à 14h // 15h30 à 16h // 17h à 17h30

Nombre de participants : 12 pers. max.

Chapelle 1er étage TABLE 6 :

13. Création en tissus de récup avec Catherine Boons

Le Zéro Déchet prend tout son sens quand on crée soi-même à partir de matériaux de récup, c'est ce que vous propose ici Catherine, à travers des techniques de tressage de tissu qui pourront permettre de créer différents objets du quotidien.

Horaire : Atelier en continu, allez-y quand vous voulez de 13h à 14h30

Nombre de participants : 10 pers. max.

14. Atelier petits et grands : Fabrication de pâtes à modeler et bombes de bain avec Oriane

Fabriquer sa pâte à modeler et ses bombes de bain, c'est chouette, économique, écologique et sain pour la santé de nos petits bouts. Deux possibilités : Venez passer un atelier ensemble, petits et grands, ou laissez vos petits (à partir de 6 ans) afin de profiter de la conférence pleinement.

Horaire : 14h30 à 15h30 (pâte à modeler et bombes) // 16h à 16h30 (pâte à modeler) // 17h à 17h30 (Bombes de bain)

Nombre de participants : 10 pers. Max

Petite salle 1er étage TABLE 7

15. Création d'instruments de musique atypiques à partir d'objets de récup' avec Maxime Doffagne

L'atelier visera à construire un instrument à corde avec des objets du quotidien récupérés ou bien facilement trouvable dans votre garage par exemple.

Maxime construit divers instruments à cordes de sonorités très différentes mais ici, en très peu de temps, l'atelier se concentrera sur ce qu'on peut appeler un « Canjo » ou un « Didley Bow ».

Il s'agira d'un instrument avec une corde, dont le manche sera un manche à balais ou une branche de noisetier, les frettes (permettant de changer les notes) seront des colsons, la caisse de résonance sera une boîte de conserve. Un atelier facilement répliquable à la maison avec ses enfants !

Horaire : 13h à 14h // 15h30 à 16h30

Nombre de participants : 8 pers. Max (min 14 ans)

Extérieur

16. ESPACE 1 Découverte des plantes sauvages comestibles

par Pierre Claessens

Venez apprendre à les reconnaître les belles plantes sauvages qui nous entourent lors d'une balade sur le Campus, trop souvent considérées comme des mauvaises herbes, elles regorgent pourtant de nombreux nutriments et de nombreuses vertus.

Pierre vous expliquera comment éviter les confusions, savoir quelle partie utiliser, comment les transformer lors d'un petit atelier de cuisine en toute convivialité.

Horaire : 11h à 12h30

Nombre de participants : 10 pers. Max

17. ESPACE 1 Stand de cuisine sauvage par Pierre Claessens

Pierre vous partagera sa passion, la cuisine sauvage !

Horaire : 13h30 à 16h

18. ESPACE 2 Laine Feutrée par Elise Claudot

Lors d'une après-midi, venez-vous essayer à la pratique du feutrage de laine à la main provenant de moutons de nos régions et d'associations soucieuses du bien-être animal.

Initiation de la technique du feutrage et création d'une œuvre collective. Cette rencontre sera l'occasion de découvrir une technique ancestrale au travers du regard de l'artiste Elise Claudot, plasticienne et créatrice de l'association « Art sauvage ».

Elise recrée du lien avec notre nature profonde par ses installations land art hybrides entre arbre et laine, les éléments se mêlent.

Lors de cette rencontre, les mains dans l'eau chaude et le savon, nous foulerons la laine ensemble afin de confectionner de petites nappes feutrées aux motifs

personnalisés. Nos créations seront alors assemblées dans des cercles d'osier créant une installation mobile monumentale. Ce sera sans aucun doute une création unique toute en rondeur qui nous rappellera nos origines. Installation « Echo circulaire » à l'occasion de la semaine de la biodiversité. Objectif final : création d'une installation collective à l'aide de matières écologiques d'origines locales

Horaire : 11h à 12h // 13h30 à 14h30 // 15h30 à 16h30 // 17h à 18h

Nombre de participants : 10 pers. Max

19. ESPACE 3 « Les petites Graines » par Le Bouton - Cie de théâtre poétique

Spectacle participatif pour petites graines de 1an à 6 ans, et leurs accompagnants

C'est l'histoire d'un champ de petites graines, du cycle naturel de leurs vies, de leurs histoires et de leurs émotions sur la jolie planète terre. C'est l'histoire d'une fée Victoria et de la magie de La Vie sans qui, rien de tout cela ne serait possible * C'est l'histoire de la rencontre entre le clown et la musique, entre l'humour et le rythme, entre le jeu et l'histoire *

Avec Jeanette, clowne (Céline Trujillo Trujillo) Et Jean Schot (musicien)

Horaire : 12h30 à 13h // 14h30 à 15h (durant la conférence) // 16h à 16h30

Nombre de participants : 30 pers. Max

20. ESPACE 4 « Stand et ateliers Compost » par Idelux

Comment valoriser ses déchets verts et ses déchets de cuisine à domicile ? Lors de cet atelier, Stéphane expliquera les règles essentielles pour composter sans nuisance ni pollution et obtenir un produit de qualité, l'utilisation du compost, les différents outils pour composter...La Ville d'Arlon proposera également aux personnes qui participent à cet atelier la possibilité d'acheter une compostière à prix réduit...

Horaire : STAND : 13h à 18h - ATELIERS : 12h30 à 13h30 //13h30 à 14h30// 15h30 à 16h30

Nombre de participants : 10 pers. Max