

**ÉCOMMANA**  
*les ateliers*

*Partageons nos énergies*

DIM **30 SEPT** 2018

RDV SALLE DES FETES À 9H  
DÉMARRAGE ATELIER À 9H15

GEOBIOLOGIE  
PEINTURE VEGETALE  
FABRIQUONS NOS PRODUITS MÉNAGERS  
FABRIQUONS NOS MEUBLES EN PALETTES  
BASES DE LA COUTURE  
COUSONS NOS SACS  
SECOURISME  
LAND ART  
PASTEL  
RELOOKONS NOS VIEUX OBJETS  
DECOUVERTE DES LIEUX INSOLITES DE COMMANA  
L'EAU, UN PAS VERS L'EUTONOMIE  
CONTES  
FABRIQUER SA BIÈRE

SUR INSCRIPTION

PROGRAMME DISPONIBLE  
<http://www.nonalcentrale-landivisiau.fr>  
<http://www.nonalcentrale.fr>

## DOSSIER DE PRESSE

Les ateliers d'ÉCOMMANA  
Dimanche 30 Septembre 2018

« *Partageons nos énergies* »

Contact presse : [françois.henique@free.fr](mailto:françois.henique@free.fr), 02 98 78 08 54  
Infos : [www.nonalcentrale.fr](http://www.nonalcentrale.fr), [www.nonalcentrale.landivisiau.fr](http://www.nonalcentrale.landivisiau.fr)

# ECOMMANA

## *les ateliers* 2018

*« Partageons nos énergies »*

**Dimanche 30 septembre 2018**

A l'occasion de la 4<sup>ème</sup> édition d'Ecommana, l'association « Commana dit non à la centrale » et ses amis, organise une journée d'ateliers proposés par des citoyens heureux de partager leur savoir et leur savoir-faire.

Les trois premières éditions rassemblaient des initiatives locales autour des alternatives énergétiques, espérant susciter l'engagement du plus grand nombre pour construire une société plus écologique, plus sociale et plus humaine.

Dans cette continuité, il est apparu que cette construction devait aussi passer par des échanges de savoirs, autour de notre environnement, de notre quotidien, des objets qui nous entourent...

**Faire ensemble, vivre ensemble : « Partageons nos énergies »**

Telle est l'ambition de cette nouvelle édition, qui espérons-le, trouvera un écho chez tout à chacun, et que l'an prochain les « savoirs à partager » seront encore plus nombreux !

Contact presse : [francois.henique@free.fr](mailto:francois.henique@free.fr), 02 98 78 08 54  
Infos : [www.nonalacentrale.fr](http://www.nonalacentrale.fr), [www.nonalacentrale.landivisiau.fr](http://www.nonalacentrale.landivisiau.fr)

# ECOMMANA

*Les ateliers*

2018

## Programme du 30 septembre 2018

### ATELIERS SUR INSCRIPTION

#### MATIN : 9 H

Géobiologie

Fabriquons nos produits ménagers

Fabriquons des meubles en palette

Bases de la couture

Cousons nos sacs

Land art

Secourisme

#### APRES MIDI : 14 H

Géobiologie

Peinture végétale

Fabriquons nos produits ménagers

Fabriquons des meubles en palette

Land Art

Pastel

Relookons nos vieux objets

Découverte des lieux insolites de Commana

Contes

### JOURNEE

L'eau : « un pas vers l'autonomie » avec Jean François Millepied

Fabriquer sa bière

### RESTAURATION

Buffet froid russe sur réservation : 8 euros. Possibilité d'apporter son pique-nique.

17H30 : Verre de l'amitié et échanges sur la journée

# ECOMMANA

*Les ateliers*

2018

## INFORMATIONS :

Les ateliers Land Art et Contes sont réservés aux enfants accompagnés de leurs parents.

Les ateliers Peintures végétales et Recyclages de vieux objets s'adressent aux adultes et aux enfants.

Le nombre de participants est limité et l'inscription se fera uniquement sur réservation

La participation aux ateliers est comprise entre 7 et 15 euros.

- L'atelier : L'eau : « Un pas vers l'autonomie » de Jean François Millepied est à 42 euros.

•

(Voir fiche d'inscription)

Les bénéfices seront reversés à la lutte contre la centrale à gaz de Landivisiau.

Inscriptions :

Par courriel : [francois.henique@free.fr](mailto:francois.henique@free.fr) -

Par tel : 06 88 70 27 63 ou 06 06 42 59 08

## **Atelier géobiologie avec Yann Gilbert**

**Contenu** : découverte pratique de la géobiologie, recherche de veines d'eau. Vous pourrez venir avec des plans et Yann Gilbert tracera les veines d'eau et fera l'expertise.

*Durée de l'atelier : ½ journée*

*Prix de l'atelier : 7 €*

## **Atelier fabriquer ses produits ménagers avec François Hénique**

**Contenu** : Faire ses produits ménagers maison est un geste simple, écologique et très économique ! Et si vous essayiez ?

Avec peu d'ingrédients, réalisez vos lessives, vos dentifrices, vos poudres pour lave-vaisselle et vos nettoyeurs « surface », sans composants nocifs pour l'environnement et la santé. Les essentiels pour vos produits ménagers maison : des paillettes de savon de Marseille ou de savon d'Alep, du bicarbonate de soude, des cristaux de soude, du sel, de l'argile, du vinaigre blanc et quelques huiles essentielles. On vous donnera des conseils et des recettes simples et efficaces pour vous lancer !

Vous repartirez avec 1 échantillon de lessive, de dentifrice, de poudre pour lave-vaisselle et de nettoyeur « surfaces ».

**Matériel à apporter** : 1 bocal, 1 boîte d'une contenance de 500 gr et d'un vaporisateur de 750 ml.

*Durée de l'atelier : ½ journée*

*Prix de l'atelier : 11 euros*

## **Atelier faire sa bière avec Philippe Legall**

**Contenu** : faire sa propre bière chez soi, c'est possible ...Eh oui !! Non seulement c'est possible mais en plus c'est facile! Qui n'a jamais rêvé de fabriquer sa propre bière et de partager le plaisir de la déguster avec ses meilleurs amis. Le plaisir de savourer votre bière maison n'aura d'égal que la joie et la fierté de la déguster entre amis. N'attendez plus, laissez-vous tenter !!!

Pendant cet atelier nous réaliserons tout le processus pour brasser une bière. Nous vous montrerons le matériel nécessaire et nous vous donnerons différentes recettes.

Vous repartirez avec 1 bouteille de bière de 75 cl.

*Durée de l'atelier : journée*

*Prix de l'atelier : 15 euros*

## **Atelier ballade avec Martine Le Breton**

**Contenu** : découverte de lieux insolites autour de Commana et au rythme de la ballade se laisser imprégner par la magie des lieux

Tenue à prévoir par les participants : chaussures de rando ou bottes, suivant la météo tenue de pluie ou de soleil

*Durée de l'atelier : ½ journée*

*Prix de l'atelier : 7€*

## **ATELIERS sur L'EAU : « un pas vers l'Eautonomie » avec Jean François Millepied**

### **Contenu :**

Matin :

L'eau dans tous ses états et qui devient rare

Approche de la gestion de l'eau

Une technique d'analyse par la Bio Electronique de Vincent

Analyses, par matériel Hanna, et bandelettes.

L'osmoseur, analyses

Les méthodes de filtrations, analyses

Après-midi :

L'Eau vivante

Les analyses diverses présentées

Les analyses Microtox de Yann Olivaux

Les eaux sacrées et les sources bretonnes

La radiesthésie

Les aides vibratoires, de la coquille St Jacques à la dynamisation

Dégustation des différentes eaux présentes

***Durée de l'atelier : journée entière***

***Prix de l'atelier 42 € analyses d'eau en sus (analyse d'eau par la Bio électronique prix mini 20€)***

## **Atelier fabriquer des meubles en palette avec Mickael Tanguy**

**Contenu :** « Apprendre à fabriquer des meubles et des objets de décoration de style industriel, vintage ou campagnard, en utilisant du bois de palette, constitue un excellent moyen de profiter d'un mobilier à la fois résistant et original, sans dépenser trop d'argent. Pour cela, il suffit de disposer de quelques outils de base et de prendre le temps de définir les différentes parties qui composent le meuble avant d'effectuer les découpes et l'assemblage.

Pendant cet atelier vous apprendrez à démonter une palette avec méthode, ensuite nous réaliserons deux petits meubles.

Vous repartirez avec ces 2 petits meubles.

**Matériel à apporter :** 1 perceuse deviseuse sans fil, 1 marteau, 1 mètre, 1 crayon, 1 ponceuse, 1 pinceau.

***Durée de l'atelier : ½ journée***

***Prix de l'atelier : 10 euros***

## **Atelier pastel sec avec Jean Noël Maguet**

**Contenu de l'atelier :** réalisation d'un pastel à partir d'une photo proposée par l'animateur

**Matériel et tenue à prévoir :** vieux tee shirt ou blouse, un chiffon, 1 boîte de pastel sec et une feuille de pastel mat de 25 X 35

***Durée de l'atelier : ½ journée***

***Prix de l'atelier : 7€***

## **Atelier les bases de la couture avec Annie Corre**

### **Contenu :**

- apprendre à bien régler le point de sa machine à coudre
- apprendre à piquer droit
- apprendre à faire un ourlet de pantalon
- apprendre à raccourcir un rideau, ourler un rideau
- apprendre à réparer un accroc dans un jean's

### **Matériel à apporter :**

- sa machine à coudre (en état de marche)
- des coupons de tissu
- nécessaire de couture (ciseaux, épingles, bobines de fils, mètre ruban, règle)

***Durée de l'atelier : ½ journée***

***Prix de l'atelier : 9€***

## **Atelier couture avec Marie Thérèse Roselier**

### **Contenu :**

confection d'un sac à salade  
confection d'un sac pour achats d'aliments en vrac  
explications pour la confection d'un sac à tarte

**Matériel à apporter :** machine à coudre, fils, ciseaux, mètre ruban, crayon à tissu, épingles  
vieux rideaux ;

***Durée de l'atelier : ½ journée***

***Prix de l'atelier : 9 euros***

## **Atelier peinture végétale avec Magali et Chantal**

**Contenu :** réalisation d'œuvres sur papier dessinées d'après des éléments végétaux collectés et peintes avec des peintures végétales réalisées en amont.

**Tenue à prévoir :** vieux tee shirts ou blouses pour les enfants.

***Durée de l'atelier : ½ journée***

***Prix de l'atelier : 7 euros***

## **Atelier land-art pour enfants Jean Luc Le Can**

**Contenu :** récolte d'éléments dans la nature et réalisation d'une œuvre collective

**Tenue à prévoir :** tenue adaptée aux conditions météo.

***Durée de l'atelier : ½ journée***

***Prix de l'atelier : 7€***

## **Atelier objets à relooker avec Alix Barlaguet**

**Contenu** : pour **adultes et enfants** débutants en RECYCLAGE  
« Ramène ton Objet; +++ de quoi noter, bricoler... »

*Durée de l'atelier : ½ journée*

*Prix de l'atelier : 7€*

## **Atelier conte pour enfants, avec Jeanine Til-Rosec**

**Contenu** : découverte des contes avec le kamshibai, mini théâtre utilisé au Japon par les marchands de bonbons: ceux-ci mettaient le kamshibai sur le porte-bagage avant de leur vélo et racontaient des histoires aux enfants. Ce sont donc des contes en images. Chaque enfant pioche un papier sur lequel il trouve plusieurs mots, avec ces mots il crée une histoire, puis chacun raconte son histoire et avec toutes ces histoires on en crée une autre.

**Pour enfants sachant lire et écrire et accompagnés d'un adulte.**

Matériel ou tenue à prévoir par les participants :

*Durée de l'atelier : ½ journée*

*Prix de l'atelier : 7€*

## **Atelier secourisme avec Sylvie Le Bras**

**Contenu** : apprentissage et découverte des gestes qui sauvent

**Tenue à prévoir** : éviter jupe courte et chaussures à talons

*Durée de l'atelier : ½ journée*

*Prix de l'atelier : 7€*