



## PLANNING D'OCTOBRE 2012 DANS ET AUTOUR DES SERRES

Les serres sont ouvertes en octobre **les samedis de 10h à 13h et les dimanches de 14h30 à 17h30** avec jardinage et bricolage de saison dans et autour des serres et aussi aux horaires des activités proposées.

Les temps forts:

### **Samedi 06/10/12 // REC**

#### **Atelier éveil corporel et Qi-Gong pour parents/enfants**

Pour découvrir et partager une activité en famille (enfant à partir de 4 ans).

1h d'atelier de 10h à 11h aux serres tenue par Stéphanie Quitte

( les enfants sont sous la responsabilité de l'adulte qui les accompagne ).

Inscription conseillée nombre de personne limité. Participation: 5€ par adulte et 2,5€ par enfant.

### **Dimanche 07/10/12 // REC**

#### **Ateliers d'olfactique**

Découverte ludique autour des odeurs avec les huiles essentielles: olfaction de diverses huiles et ressentir ce qu'elles évoquent, mots, images, sensations... les écrire, les dessiner.

Petit topo de la fonction de chaque huile, dégustation d'eau florale et un gâteau aux HE

atelier de 1h30 de 15h30 et 17h tenue par Virginie Sueres.

Participation : 5 € pour adhérent de REC (5€/an)

### **Samedi 13/10/12 // REC**

#### **Atelier Qi-Gong pour adulte**

Gymnastique de santé et de longévité issue de la Chine ancienne, le Qi-Gong associe mouvements lents, exercices respiratoires et concentration pour harmoniser le corps et l'esprit, mettre en adéquation l'homme et les éléments. La pratique libère les tensions liées à nos modes de vies citadines et favorise la maîtrise des énergies internes.

1h d'atelier de 10h à 11h, RDV aux serres, tenue par Sonia Mahé, professeur de yoga et de Qi-Gong

Participation : 5 € pour adhérent de REC (5€/an)

### **Dimanche 14/10/12 // REC**

#### **Atelier Compost**

Ouverture du composte collectif crée depuis un an. Mise en place et méthodologie du composte partagé.

Atelier à 16h animé par Nicolas Bonnenfant, paysagiste.

### **Samedi 20/06/12 // REC**

#### **Atelier «terre/argile»**

Découverte de l'argile en s'amusant. Les enfants repartiront avec leurs créations et pourront les peindre et/ou les vernir à la maison après quelques jours de séchage. Pour découvrir et partager une activité en famille ( enfant à partir de 4 ans ).

Dans la grande serre, un premier atelier à 10h00 et un second à 11h15. Atelier d'une heure environ ( 6 enfants max. par session) animé par Aurélie Dorard, graphiste et céramiste à Bagnolet.

Participation: 3€ par enfant pour adhérent de REC (5€/an)

( les enfants sont sous la responsabilité de l'adulte qui les accompagne ).

réserve par mail indispensable : [rec.reseau@gmail.com](mailto:rec.reseau@gmail.com)

### **Dimanche 21/10/12: // REC**

#### **Atelier Lombricompost**

Apprendre à créer son propre lombricompostage domestique. Un lombricomposteur permet en appartement, sur son balcon, en extérieur de traiter ses propres déchets organiques . Atelier à 16h animé par Jacques Huin, participation de 3€ pour adhérent de REC (5€/an)

### **Samedi 27/06/12 // REC**

#### **Atelier méditation**

Appréhension d'une technique de méditation simple et efficace pour débutants.

1h d'atelier de 10h à 11h tenue par Isabelle Siegel.

Participation : gratuite pour adhérent de REC (5€/an)

atelier de 1h30 de 15h30 et 17h tenue par Virginie Sueres.

Participation : 5 € pour adhérent de REC (5€/an)

Pour tous les programmes: pré-inscription par envoi de mail à [rec.reseau@gmail.com](mailto:rec.reseau@gmail.com) ou aux serres le sam. et dim. après-midi  
→ Réseau d'Environnements Créatifs (REC): serres du parc du château de l'étang, 190 av. Gambetta