

30 AVRIL au 3 MAI :

### **CAPOEIRA & TENTE DE SUDATION**

La Capoeira, entre danse et lutte, est à la base d'une grande partie de la culture afro-brésilienne. Au sein de la « roda », au rythme de la musique et des chants, vous découvrirez, lors de ce stage, l'esprit de cet art.

Pour clôturer ces trois jours, une petite randonnée sera proposée suivie d'une tente de sudation.

Intervenant : Eric PETIT

Coût : 200€ en pension complète.

(Nombre max : 10 pers).

15 MAI :

### **FESTIVAL DE LA RANDONNEE EN CEVENNES**

**(FIRA) : « De Mialet au Mas Pagès »**

Nous partirons de « Chez Mialet », épicerie associative, jusqu'au Mas Pagès, lieu qui tend vers l'autonomie : récupération d'eau de pluie, panneaux solaires, toilettes sèches, habitats légers, constructions traditionnelles...

Inscriptions et informations au FIRA : 04 66 85 17 94

Coût : 26€ rando. - repas - collation.

(Nombre max : 22 pers)

21 au 24 MAI :

### **THEATRE & RANDO**

Après une randonnée matinale en guise d'échauffement, nous vous proposons de partir à la découverte de votre corps, de votre voix et de votre imaginaire au travers d'exercices ludiques. Durant quatre jours, nous essaierons de titiller l'acteur qui sommeille en vous par tous les moyens : éveil corporel, travail d'écoute avec son partenaire, travail choral, respiration, improvisation, travail du texte.

Cet atelier est ouvert à tous. Que vous soyez novices ou initiés, nous vous attendons de pied ferme !

Intervenantes :

Fanny DUROISIN, Jenny BOULLET

Coût : 210€ en pension complète.

(Nombre max : 10 pers)

29 au 30 MAI :

### **JARDINAGE**

Comment réussir un bon semis ? Un compost ? Des boutures ? Fred vous expliquera les bases pratiques du jardinage avec les associations de plantes et leurs rotations.

Intervenant : Frédéric ZUCHELLO

Coût : 100€ en pension complète.

(Nombre max : 10 pers)

19 et 20 JUIN :

### **LES ENDUITS CHAUX, TERRE, les mélanges avec incorporation de fibres végétales et animales.**

Stage technique adressé aux particuliers, auto-constructeurs et professionnels du bâtiment. Pour mieux comprendre et appréhender les matières, leurs mises en œuvre, les supports ... Tenue de travail conseillée !

Intervenant : Flavien BIGNONNEAU

Coût : 200€ pension complète.

(Nombre max : 6 pers)

12 au 14 JUILLET :

### **PIERRES SECHES & MASSAGES**

Au cœur des Cévennes, les ouvrages en pierres sèches dessinent le paysage et racontent l'histoire de plusieurs générations. Après une approche historique et théorique, vous pratiquerez la pierre sèche en participant à la construction d'un mur. Pour une meilleure approche de cette technique, qui nécessite une présence physique importante, vous apprendrez à compenser et à soulager les « maux » du corps par des automassages, des massages en binôme, des bases de Shiatsu ...

Intervenants :

Flavien BIGNONNEAU Pierres sèches

Emmanuelle LINEL Massages

Coût : 200 € en pension complète.

(Nombre max : 8 pers)

23 au 25 JUILLET 2010:

### **CHANT**

Venez chanter, rire, jouer avec votre souffle et votre voix et découvrir différentes techniques rythmiques, d'improvisation, de chants a capella, de canons à 2 ou 3 voix...

Intervenante : Bertille TROPIN

Coût : 205 € en pension complète.

(Nombre max : 8 pers)

14 et 15 AOUT :

### **LA GESTION ECOLOGIQUE DE L'EAU**

Différentes techniques existent pour habiter, vivre et cultiver sur un lieu sans eau. Vous pourrez découvrir au Mas Pagès les pratiques utilisées (la récupération d'eau de pluie, les toilettes sèches, le paillage ...) et participer à un chantier de construction d'une phytoépuration.

Intervenante : Capucine MULLER

Coût : 130 € en pension complète.

(Nombre max : 8 pers)

SEPTEMBRE 2010 (Week end à définir) :

### **CREATION DE TAMBOURS SACRES**

Fabrication inspirée de la culture amérindienne. Arrêtons le temps, créons simplement. Du bois, une peau, un cordage, de la concentration, de la délicatesse, de la coopération, votre tambour voit le jour !

Inscriptions et informations : Jean Hugues COHEN

Tel : 06.75.52.42.10

Coût : 250 € en pension complète.

(Nombre max : 8 pers)

SI VOUS DESIREZ METTRE EN PLACE UN STAGE AU MAS PAGES, CONTACTEZ NOUS !

NOUS ACCUEILLONS EGALEMENT LES GROUPES SOUHAITANT VENIR, EN RESIDENCE POUR DE LA CREATION EN TOUT GENRE, RANDONNER, JARDINER, OU PROFITER SIMPLEMENT DU LIEU...

PENSION COMPLETE : 35 EUROS/JOUR

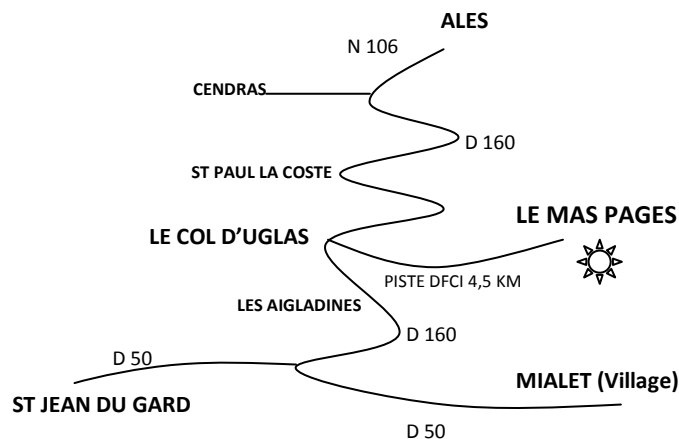
#### HEBERGEMENT :

Dortoirs de 4 et 6 places sous yourtes, possibilité de camping. Amenez vos sacs de couchage ou draps ...

Les repas que nous proposons sont issus de notre production, mis à part la viande et le fromage que nous allons chercher au plus près. Tous les produits proposés sont issus d'une agriculture locale, et biologique pour certains.



#### POUR NOUS TROUVER :



**Pour venir en train :** prendre un train jusqu'à la gare de Nîmes puis d'Alès. Il existe aussi des bus partant de la gare routière d'Alès qui vont jusqu'à Mialet. Merci de nous prévenir à l'avance pour que nous puissions venir vous chercher.

**Pour venir à pied :** un chemin de petite randonnée (balisage jaune) monte jusqu'au lieu depuis Mialet (compter une heure de marche).

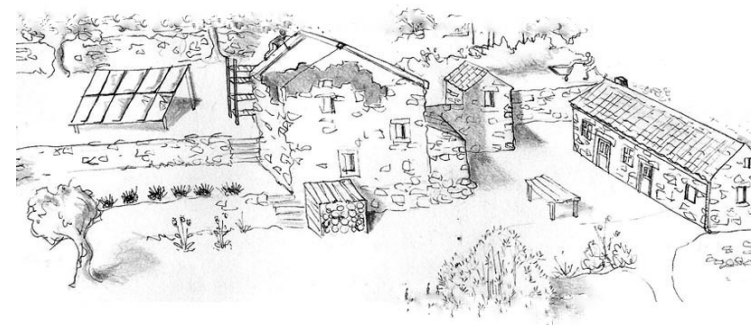
**Pour venir en avion :** Communiquez les coordonnées du lieu au commandant de bord qui fera un largage au dessus du Mas Pagès !...



Patrimoine eau naturel

Association loi 1901

## PROGRAMME DES STAGES 2010



*Inscrivez vous !!!*

Le Mas Pagès – 30 140 Mialet

06.85.21.00.11

04.66.24.75.16

patrimoine\_eau\_naturel@yahoo.fr

N° SIREN : 494 588 338 APE : 925 E