



Week-end de formation jeunes à la ferme du Coquibus
du 23 au 25 avril 2021

Ouvert aux adhérents Amis de la Nature ou non de 16 à 35 ans

Nombre de places disponibles : 20

Arrivée le vendredi 23 avril 2020 à partir de 10h

Départ le dimanche 25 avril 2020 après le déjeuner

Coût : 25€ / personne (sur un coût d'environ 100€, afin d'accueillir le plus de jeunes possible.)

Inscriptions en ligne obligatoires : <https://amisnature.assoconnect.com/billetterie/offre/153150-h-week-end-de-formation-communication-non-violente-a-la-ferme-de-coquibus>

Plus d'informations sur la maison : <https://amisnature-horizons.org/>

A prévoir :

- Masques et solution hydroalcoolique personnelle en quantité suffisante
- Crayons et bloc-notes personnels, paire de ciseaux
- Sac de couchage
- Chaussons pour l'intérieur de la maison
- Nécessaire de toilette et serviettes
- Lampe de poche / frontale pour les déplacements de nuit
- Batterie externe pour recharger son téléphone (électricité disponible uniquement de la tombée du jour jusqu'à 23h)
- Du tissu de récup' en forme de tube : Peuvent convenir : un legging, une manche de pull non évasée, un collant épais (type hiver), des chaussettes... L'idéal est un tissu légèrement élastique, d'environ 8 cm de largeur à plat (comme si on mesurait la largeur d'une chaussette posée bien à plat sur une table). Le tissu doit être assez long pour pouvoir y découper 14 petits bandeaux de 2 à 3 cm de large.
- Une bouteille en verre de 50cl avec fermeture à vis.
- Un produit de ta région pour l'apéro à partager avec les participants.

Thèmes :

- La communication non violente
- Le Zéro Déchet
- Botanique et fabrication cosmétique
- Préparation du congrès d'Evian

Programme :

	Vendredi	23	Samedi	24	Dimanche	25
07:30			Lever			
			Petit-déjeuner		Petit-déjeuner	
09:00			Atelier zéro déchets		Atelier MAN	
10:00	Accueil des participants					
12:00			Préparation congrès Evian			
	Déjeuner		Déjeuner		Déjeuner	
	Temps libre					
14:00	Présentation séjour		Temps libre		DEPART	
			Atelier MAN			
	Atelier MAN		Visite CNPMAI		RDV Gare SNCF de Maisse ou Gare routière de Milly-la- forêt	
18:00						
19:00	Apéro*		Apéro*			
20:00	Dîner		Dîner			
21:00	Temps libre		Préparation congrès Evian			

*Chacun apporte une spécialité de sa région

Menu :

Vendredi	23	Samedi	24	Dimanche	25
		Petit-déjeuner			
		Café, Chocolat, Thé, Pain, miel, confiture			
		Hoummous, porridge pois chiches			
		Kiwi		1/2 pomelo	
		Déjeuner			
	Omelette vegan	Dahl de lentilles		Salade de Quinoa	
	Salade	Riz		Carottes râpées à l'orange	
	Orange	Poire		Banane	
		Dîner			
	Soupe d'orties	Galettes de chou fleur			
	Salade	Salade			
	Pomme	Pomme			



Dans la mesure du possible, les fruits et légumes seront de saison, biologiques et locaux. Les produits seront achetés en vrac. Les repas seront végétariens