- Edition 2022 -

CATALOGUE DE FORMATIONS

UZeste D'AUDACE

EXPÉRIMENTEZ LA TRANSITION

ASSOCIATION UZESTE D'AUDACE
3 LD Lespiet, 33730 Uzeste | 06 42 84 75 42
uzestedaudace@lilo.org | www.uzestedaudace.com
Numéro de déclaration d'activité de formation : 75331258433
SIRET : 841 282 346 00011

SOMMAIRE

Présentation d'Uzeste d'Audace ..... p. 1

Les formations :

Nutrition vivante ..... p. 2
Communication efficace ..... p. 4
Plantes sauvages comestibles ..... p. 5
Coopération, posture coopérative ..... p. 7
Gemmothérapie familiale ..... p. 8

Association Uzeste d'Audace 3 LD Lespiet, 33730 Uzeste – uzestedaudace@lilo.org - 06.42.84.75.42
Numéro de déclaration d'activité de formation : 75331258433 - SIRET 841 282 346 00011
Site web : www.uzestedaudace.com

Présentation d'Uzeste d'Audace

Uzeste d'Audace est née d'une impulsion de 7 audacieux souhaitant repenser leur impact sur l'environnement, notamment à travers l'habitat et le vivre ensemble

Ce collectif étant régulièrement sollicité par les institutions publiques et les particuliers, a décidé de partager sa démarche et ses expériences, par la création d'une association. Une façon d'accueillir et d'organiser des temps de rencontre et d'échanges.

Toujours dans cette volonté de transmission, Uzeste d'Audace a mis en place différents outils pédagogiques comme des chantiers participatifs en éco-construction, des ateliers de sensibilisation à la biodiversité, différentes commissions de réflexions citoyennes etc.

Dans cette même idée, des formations en permaculture et éco-construction ont pu voir le jour. Dans une démarche de qualité, l'association est depuis septembre 2020. organisme de formation, et répond aux critères du référencement Datadock.

NUTRITION VIVANTE
ET LOCALE SELON LA NATUROPATHIE

1/2

2 JOURS

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Acquérir les bases théoriques et pratiques d'une alimentation, saine, vivante compatible avec les gènes de notre espèce, locale, sauvage, naturelle, hypotoxique, bio….
- Faire les choix pertinents pour que vos repas deviennent plus sains, plus colorés, plus locaux, plus variés et toujours source de plaisir pour tous vos sens.

PROGRAMME

Jour 1

- Qu'est-ce que la nutrition ?
- Les principaux nutriments (lipides, glucides, protides, vitamines, minéraux...), leurs principaux rôles et les AJR.
- Juste place de la nutrition dans la santé globale.
- Pourquoi et comment la nutrition vivante participe-t-elle à la santé globale (physique, énergétique et émotionnelle) ?
- Comment transformer les aliments tout en conservant leurs bons nutriments (température de cuisson, différents modes de cuisson (vapeur, eau, poêle, four…) ?
- Comment limiter/éviter l'apparition des molécules toxiques ?
- Les aliments vivants, les aliments locaux à privilégier.
- Présentation du vitaliseur et préparation d'un plat « vivant ».

Jour 2

- L'alimentation selon les groupes sanguins.
- Les aliments à éviter.
- Les anti-nutriments et la réhydratation.
- Rapport entre alimentation et apparition des maladies.
- Origine des principales dépendances à certains aliments « poisons » et propositions de solutions pratiques pour s'en libérer.
- L'équilibre acido-basique.
- Petit-déjeuner ou jeûne intermittent ? Avantages/inconvénients.
- Déjeuner et dîner, comment les réussir ?
- Préparation d'un gâteau selon les principes de la nutrition vivante.

NUTRITION VIVANTE
ET LOCALE SELON LA NATUROPATHIE

2/2

2 JOURS

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

- Apport théorique adapté en salle, (projections, pédagogie participative, remise d'un support de synthèse des principales notions abordées, cours magistraux etc...)
- Apport technique et pratique : présentation des dernières recherches scientifiques et des outils nécessaires pour adopter la nutrition vivante au quotidien,
- Pédagogie active : groupe de conception accompagné par le formateur
- Méthode de relaxation et voyages sonores, utilisation d'élixirs floraux pour favoriser l'apprentissage.

PUBLIC

Tout public, sans prérequis

INTERVENANT

Benoît Perret est naturaliste, naturopathe, auteur/éditeur indépendant, médiateur scientifique, formateur et responsable de l'Écho de la Nature, son entreprise « écolo » de gestion/valorisation du patrimoine naturel et d'éducation à l'environnement et au bien-être.

Il propose des ateliers découverte, des stages et des formations, en lien avec ses spécialités : les plantes sauvages comestibles/médicinales, la gemmothérapie, les médecines naturelles, la botanique, les élixirs floraux, l'aromathérapie, la nutrition vivante...

INFORMATIONS PRATIQUES

Dates : Le week-end des 15 et 16 Janvier 2022.
Lieu : au Théâtre Amusicien l'Estaminet, 18 rue Faza 33730 Uzeste

Tarif non conventionné : 180€ / pers, tarif conventionné nous contacter pour un devis.
Inscription : adhésion libre + arrhes (30% du montant de formation = 54€)
Repas : auberge espagnole.

Communication Efficace & constructive

2 jours

Objectifs pédagogiques

- Comprendre le fonctionnement des relations et de la communication
- Se connaître dans ses relations
- Pratiquer une communication efficace et constructive

Programme

- Introduction et présentation de la communication
- Le fonctionnement des relations
- Les émotions et les besoins
- Les modes de communication
- Jeux psychologiques
- L'établissement du profil relationnel
- Le cadre de références, compétences, freins, limites, tendances relationnelles
- Les relations conscientes
- Les clés d'une communication réussie
- Processus de la Communication Non Violente
- Prévenir et gérer les situations conflictuelles
- L'empathie et l'intention
- L'écoute active
- L'importance de la clarté
- Connaître et poser ses limites
- La CNV pour s'exprimer
- La CNV pour recevoir

Public

Tout public, sans prérequis

Méthode pédagogique

- Pédagogie active et ludique
- Alternance de temps en grand groupe, du travail individuel, des moments en binôme ou en petit groupe, des jeux…

Intervenante

Clémentine Blondon est formatrice et facilitatrice, spécialisée dans la communication et les relations interpersonnelles. Passionnée par le faire-ensemble et la coopération, elle a participé activement à plusieurs projets associatifs en gouvernance partagée et accompagné des porteurs de projet sur ce même thème.

Informations pratiques

Dates : Le Week-end du 29 & 30 Janvier 2022.
Lieu : Théâtre Amusicien l'Estaminet, 18 rue Faza 33730 Uzeste

Tarif non conventionné : 180€ / pers. | Tarif conventionné : nous contacter pour un devis
Inscription : adhésion libre + arrhes (30%du montant de formation = 54€)
Repas : auberge espagnole

PLANTES SAUVAGES COMESTIBLE ET BASES DE LA BOTANIQUE

1/2

2 JOURS

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Acquérir les bases théoriques et pratiques de la botanique (niveau 1) pour devenir autonome dans la détermination des plantes sauvages comestibles,
- Savoir reconnaître une trentaine d'espèces sauvages comestibles,
- Savoir identifier les espèces toxiques les plus communes,
- Apprendre à préparer les plantes sauvages en gardant leur vitalité et leurs bons nutriments,
- Connaître des outils de gestion pour participer à la sauvegarde des plantes sauvages dans son jardin
- Adopter une cueillette respectueuse et durable des plantes sauvages.

PROGRAMME

Jour 1

- Notion théorique d'une famille, d'un genre et d'une espèce Noms français et latin(s),
- Morphologie d'une plante (racine, feuilles, tiges), Photosynthèse et nutrition,
- Écologie des plantes sauvages,
- Règles de la cueillette,
- Détermination sur le terrain des espèces sauvages comestibles communes,
- Dégustation de plantes sauvages
- Moments de connexion avec les plantes et les intelligences de la nature et voyages sonores (flûtes, handpan…)

Jour 2

- Balade découverte et cueillette
- Préparation des fruits de la cueillette pour dégustation au déjeuner,
- Présentation des bons nutriments présents dans les plantes sauvages,
- Présentation des différentes utilisations des plantes sauvages comestibles,
- Conseils pour favoriser la présence des plantes sauvages comestibles communes chez soi, dans son jardin ou la nature avoisinante,
- Moments de connexion avec les plantes et les intelligences de la nature et voyages sonores (flûtes, handpan…).
- Comment remercier les arbres après la cueillette.

PLANTES SAUVAGES COMESTIBLE
ET BASES DE LA BOTANIQUE

2/2

2 JOURS

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

- Apport théorique adapté en salle, (projections, pédagogie participative, remise d'un support de synthèse des principales notions abordées, cours magistraux etc...)
- Apport technique et pratique : présentation des dernières recherches scientifiques et des outils nécessaires pour adopter la nutrition vivante au quotidien,
- Pédagogie active : groupe de conception accompagné par le formateur
- Méthode de relaxation et voyages sonores, utilisation d'élixirs floraux pour favoriser l'apprentissage.

PUBLIC

Tout public, sans prérequis

INTERVENANT

Benoît Perret est naturaliste, naturopathe, auteur/éditeur indépendant, médiateur scientifique, formateur et responsable de l'Écho de la Nature, son entreprise « écolo » de gestion/valorisation du patrimoine naturel et d'éducation à l'environnement et au bien-être.

Il propose des ateliers découverte, des stages et des formations, en lien avec ses spécialités : les plantes sauvages comestibles/médicinales, la gemmothérapie, les médecines naturelles, la botanique, les élixirs floraux, l'aromathérapie, la nutrition vivante...

INFORMATIONS PRATIQUES

Dates : Le Week-end des 26 et 27 Février 2022.
Lieu : Théâtre Amusicien l'Estaminet, 18 rue Faza 33730 Uzeste

Tarif non conventionné : 180€ / pers. | Tarif conventionné : nous contacter pour un devis.
Inscription : adhésion libre + arrhes (30% du montant de formation = 54€)
Repas : auberge espagnole.

Coopération, la posture coopérative

2 jours

Objectifs pédagogiques

- Acquérir des clés de compréhension de la coopération
- Développer sa posture coopérative
- Favoriser la coopération dans un projet ou une structure

Programme

- Définition de la coopération
- Retour d'expériences coopératives
- Petits jeux coopératifs
- Les clés de la posture coopérative
- Les jeux de pouvoir
- La communication au service de la coopération
- L'écoute active
- Expérimentation d'outils d'intelligence collective
- Favoriser la coopération dans une structure
- Gouvernance partagée : organisation interne
- L'importance du cadre clair
- La Gestion par Consentement
- La facilitation
- Rôle et posture du facilitateur

Public

Tout public, sans prérequis

Méthode pédagogique

- Pédagogie active et ludique
- Alternance de temps en grand groupe, du travail individuel, des moments en binôme ou en petit groupe, des jeux…

Intervenante

Clémentine Blondon est formatrice et facilitatrice, spécialisée dans la communication et les relations interpersonnelles. Passionnée par le faire-ensemble et la coopération, elle a participé activement à plusieurs projets associatifs en gouvernance partagée et accompagné des porteurs de projet sur ce même thème.

Informations pratiques

Dates : Lundi 14 et mardi 15 Mars 2022
Lieu : Théâtre Amusicien l'Estaminet, 18 rue Faza 33730 Uzeste

Tarif *non conventionné* : 180€ / pers. | **Tarif** *conventionné* : nous contacter pour un devis
Inscription : adhésion libre + arrhes (30%du montant de formation = 54€)
Repas : auberge espagnole

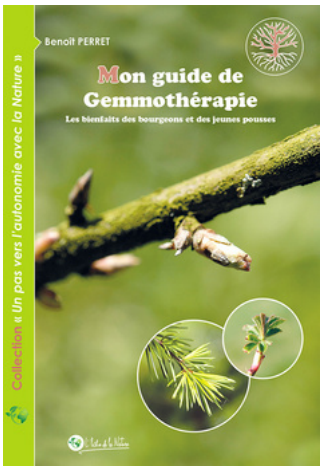
GEMMOTHÉRAPIE FAMILIALE
(LES BIENFAITS DES BOURGEONS ET DES JEUNES POUSSES)

1/2

2 JOURS

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Acquérir les bases scientifiques, théoriques et pratiques pour réaliser soi-même les remèdes,
- Bien identifier et choisir les arbres,
- Sensibiliser à la cueillette extensive et durable,
- Savoir utiliser les bons remèdes dans le cadre d'une utilisation familiale (après établissement d'un diagnostic réalisé par un professionnel de santé),
- Connaître la règlementation en vigueur pour commercialiser des macérats glycérinés,
- Sensibiliser à la place « naturelle » qu'occupaient nos ancêtres arboricoles (Homo erectus) et aux différents rapports entretenus entre les humains et les arbres depuis la nuit des temps.



PROGRAMME

Jour 1

- Histoire de la gemmothérapie,
- Gemmothérapie et phytothérapie, quelles différences ?
- Macérats glycérinés concentrés et homéopathiques quelles différences ?
- Les principales substances actives,
- La préparation des remèdes (macérats glycérinés) selon la méthode originelle du Dr Pol HENRY,
- L'identification des arbres sur le terrain et réalisation de macérats glycérinés,
- L'aspect énergétique des bourgeons (connexion avec « l'esprit » des arbres…
- Moments de connexion avec les arbres et les intelligences de la nature et voyages sonores (flûtes, handpan…),

Jour 2

- Rappel des principales notions théoriques,
- Balade découverte et identification des bourgeons,
- Cueillette et réalisation de macérats glycérinés,
- Présentation des remèdes indispensables et leurs bienfaits,
- Moments de connexion avec les arbres et voyages sonores (flûtes, handpan…),
- Comment remercier les arbres après la cueillette.

GEMMOTHÉRAPIE FAMILIALE
(LES BIENFAITS DES BOURGEONS ET DES JEUNES POUSSES)

2/2

2 JOURS

PUBLIC

Tout public, sans prérequis

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

- Apport théorique adapté en salle, (projections, pédagogie participative, remise d'un support de synthèse des principales notions abordées, cours magistraux, études de cas etc...)
- Apport technique et pratique : présentation des dernières recherches scientifiques et des outils nécessaires pour l'aide à l'identification,
- Pédagogie active : réalisation de remèdes avec accompagnent du formateur,
- Méthode de relaxation, connexion avec le vivant, voyages sonores et utilisation d'élixirs floraux pour favoriser l'apprentissage.

INTERVENANT

Benoît Perret est naturaliste, naturopathe, auteur/éditeur indépendant, médiateur scientifique, formateur et responsable de l'Écho de la Nature, son entreprise « écolo » de gestion/valorisation du patrimoine naturel et d'éducation à l'environnement et au bien-être.

Il propose des ateliers découverte, des stages et des formations, en lien avec ses spécialités : les plantes sauvages comestibles/médicinales, la gemmothérapie, les médecines naturelles, la botanique, les élixirs floraux, l'aromathérapie, la nutrition vivante...

INFORMATIONS PRATIQUES

Dates : Le Week-end des 19 & 20 Mars 2022
Lieu : Théâtre Amusicien l'Estaminet, 18 rue Faza 33730 Uzeste

Tarif *non conventionné* : 180€ / pers. | **Tarif** *conventionné* : nous contacter pour un devis
Inscription : adhésion libre + arrhes (30%du montant de formation = 54€)
Repas : auberge espagnole