

2022

# Aux jardins du lunain



Gwennaëlle et Michel Grao

Pour l'association Génération Femmes

20/07/2022

## Programme des trois jours de stage « Aux jardins du Lunain »

18 au 20 Juillet 2022

### Favoriser la cohésion de groupe

#### Jour 1 - lundi 18 juillet 2022 :

**12h** : Accueil du groupe à la ferme de l'abondance chez M. et Mme Gronfier

Découverte et présentation du lieu

Installation des affaires dans les chambres

Repas

**13h30-14h** : Table ronde de présentations (dans le jardin du gîte) : découverte et échanges sur le programme des trois jours.

*Le groupe se rend à pied sur l'exploitation maraîchère.*

**14h-14h30** : Accueil du groupe au sein du jardin maraîcher de M. Grao

Présentation des parcelles (il y en a 4 dans le village)

Explications sur le travail du sol en cours

**14h30-15h45** : Atelier Gymnastique sensorielle\* G 1 / Atelier Maraîchage G 2

\*prendre sa place et prendre conscience de son espace corporel, péricorporel et extra-corporel à l'aide d'un cerceau végétalisé (les enfants iront chercher 10 objets de la nature et créerons leur espace, à la taille qui leur convient). Apprentissage d'un mouvement de gymnastique sensoriel codifié du premier degré (Envol ou la Respiration). Sensibilisation aux appuis corporels, à la lenteur et au silence...

**15h45-16h** : Pause

**16h-17h15** : Atelier Gymnastique sensorielle G 2 / Atelier Maraîchage G 1

**17h15-17h30** : Petit point sur la journée en grand groupe

#### Jour 2 – mardi 19 juillet 2022 :

**9h-9h30** : Atelier méditation en groupe entier derrière les serres (*si pluie ou mauvais temps : à la mairie*). Comment prendre appui sur son corps avec un guidage simple que l'on peut reproduire à la maison (*cf les points clés de la méditation*) ? Echanges collectif sur les contenus de vécu corporel et l'expérience extra-quotidienne menée.

**9h30-12h30** : Atelier maraîchage / Séances d'accompagnement manuel individuel (5\*40min)

**12h30-14h** : Pause déjeuner

**14h-15h15** : Atelier maraîchage G2 / Atelier découverte des fascias et initiation au toucher manuel de relation G1

**15h15-15h30** : Pause

**15h30-17h** : Atelier maraîchage G1 / Atelier découverte des fascias et initiation au toucher manuel de relation G2

### Jour 3 mercredi 20 juillet 2022 :

**9h-9h30** : Atelier méditation-mouvement, convergences/divergences en groupe entier (*si pluie ou mauvais temps : à la mairie*).

Rappel anatomique sur la colonne vertébrale.

Comment accueillir ses émotions et rester stable lors d'une situation relationnelle conflictuelle ou stressante ?

Echanges collectif sur les contenus de vécu corporel et l'expérience extra-quotidienne menée.

**9h30-12h30** : Atelier maraîchage / Séances d'accompagnement manuel individuel (5\*40min)

**12h30-13h30** : Pause déjeuner

**13h30-14h30** : Atelier maraîchage G1/ Atelier gymnastique sensorielle G2 « *Les personnages du sensible* », mouvement d'expressivité.

**14h30-14h45** : Pause

**14h45-15h45** : Atelier maraîchage G2/ Atelier gymnastique sensorielle G1 « *Les personnages du sensible* », mouvement d'expressivité.

**15h45-16h15** : Mouvement d'expressivité « *Les personnages du sensible* » en groupe entier.

**16h15-17h** : Bilan du séjour

# LE MARAICHAGE

## *FERME DES JARDINS DU LUNAIN*

A 1 heure de Paris, cette petite ferme de 4ha (hectares) créée il y a 10 ans, propose une production de légumes diversifiée toute l'année.

Commercialisée via des circuits courts (AMAP, petits magasins locaux, cantines, vente à la ferme), la production est menée en Agriculture Biologique.

Divisée en plusieurs petites parcelles avec 2500 m<sup>2</sup> de serres, la production de légumes exige une polyvalence d'activités, du semis jusqu'à la récolte et à la vente.

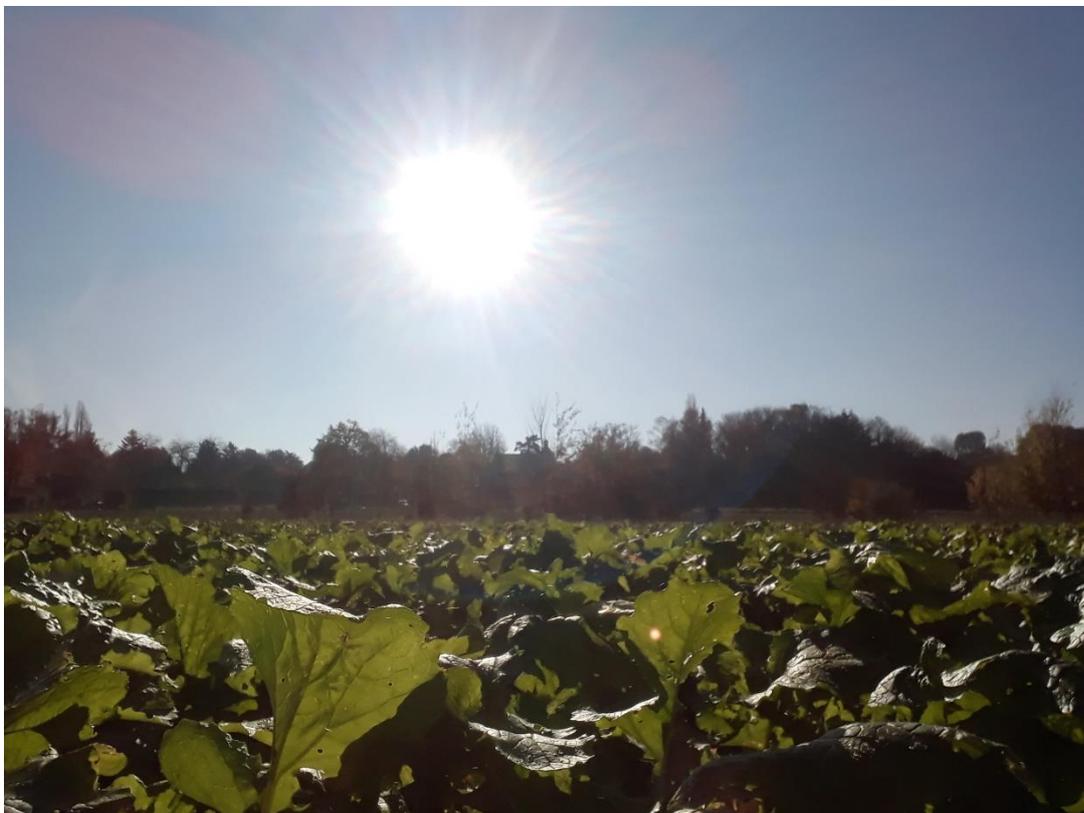
Ce métier permet une reconexion à la terre trop souvent délaissée et oubliée depuis des décennies par la majorité de la population.

Le travail en connexion avec le vivant est source d'apprentissage infini, la nature est le meilleur maître qui soit.

### Au programme :

- Immersion dans le travail d'une ferme maraîchère à taille humaine.
- Découverte de l'environnement proche : situation géographique, bois, cours d'eau, agriculture environnante, type de sol, animaux présents...)
- Découverte des 5 sens
- Semis et repiquage
- Récoltes
- Désherbage

Plusieurs ateliers proposés visant à faire découvrir ce métier et ainsi faire le lien concret entre l'alimentation et sa production.





***SITES POUR RETROUVER DES INFORMATIONS SUR LES  
LEGUMES***

<https://www.mon-jardin-potager.com/guide-pratique/fiches-pratiques-legumes/>

<https://www.autourdupotager.com/fiches/>

<https://perpetuelle-paysages-comestibles.com/autonomie-au-potager/>

# LA PEDADOGIE PERCEPTIVE OU SOMATO-PSYCHOPEDAGOGIE

## 1. Qu'est-ce que la pédagogie perceptive ?

C'est une approche d'accompagnement de la personne, des groupes et des projets, reposant sur un ensemble de compétences professionnelles qui valorisent la place centrale du corps, du mouvement et de la perception dans les processus d'apprentissage, d'interaction et de changement des êtres humains.

## 2. D'où vient la pédagogie perceptive ?

Elle est issue des recherches pratiques et théoriques menées depuis le début des années 80 par Danis Bois, docteur en Sciences de l'éducation, professeur agrégé en Sciences humaines et sociales. Ses travaux se situent au carrefour de la psychologie humaniste (Rogers, Maslow, Gendlin), de la physiologie de la perception (Paillard, Roll), de la phénoménologie du toucher et du contact (Maine de Biran, Husserl, Merleau-Ponty, Jonas) et d'une certaine philosophie de la conscience (James, Bergson, Depraz).

La pédagogie perceptive est aujourd'hui déclinée et développée dans des champs professionnels variés, par une équipe de praticiens et de formateurs experts dans leur domaine.

## 3. Les travaux de recherche sur la pédagogie perceptive :

Les pratiques et théories proposées font l'objet de nombreux travaux de recherche consultables sur le site du Centre d'Etudes et de Recherches Appliquées en Psychopédagogie Perceptive affilié à l'Université Fernando Pessoa de Porto (Portugal) : [www.cerap.org](http://www.cerap.org)<sup>1</sup>

## 4. Les outils :

La Pédagogie Perceptive repose sur quatre modalités pratiques : la méditation pleine présence, la gymnastique sensorielle, l'accompagnement manuel (en séance individuelle) et l'entretien verbal.

---

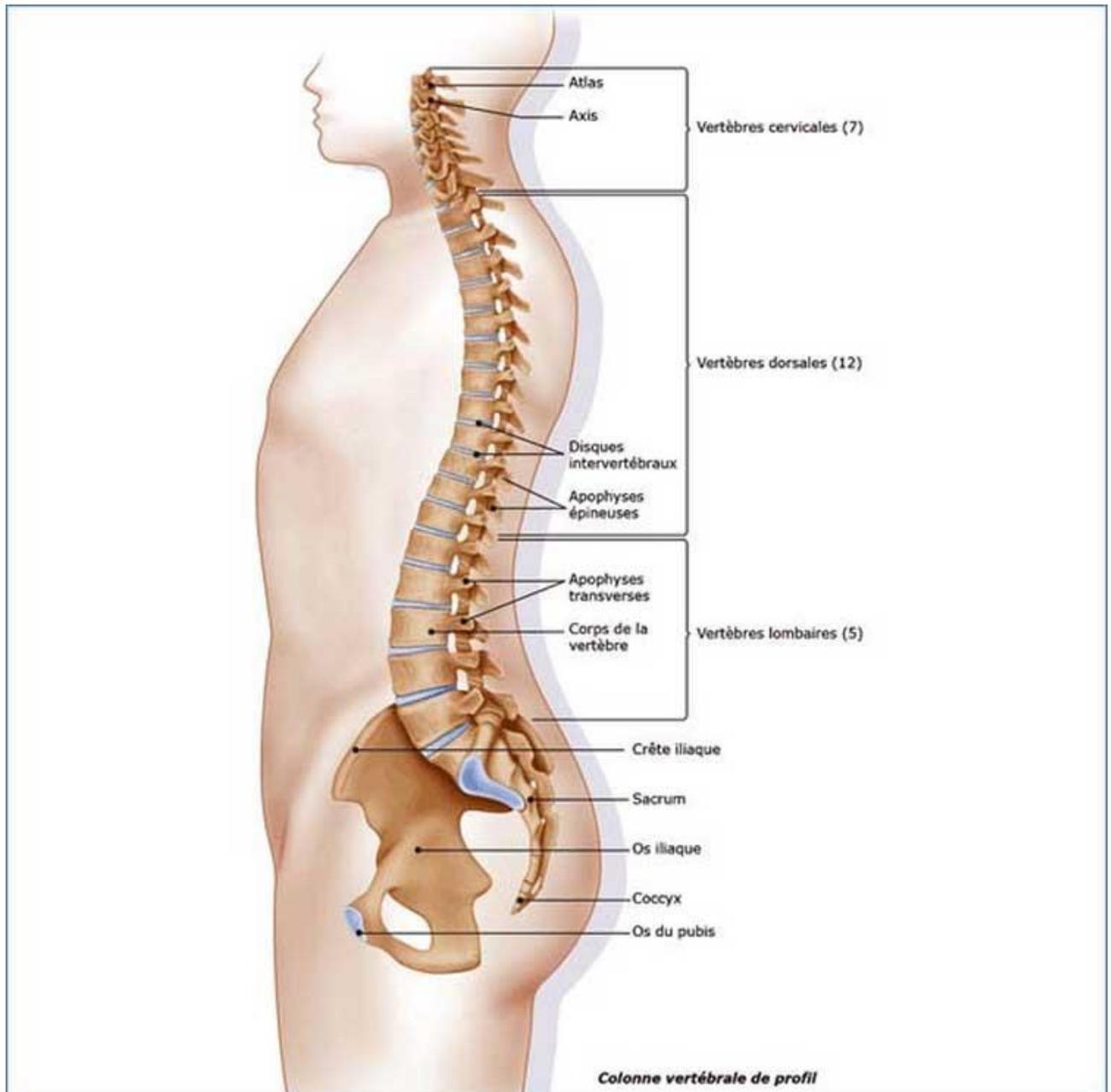
<sup>1</sup><http://www.cf3p.info/index.php/qu-est-ce-que-la-pedagogie-perceptive/la-pp-origine-et-developpement>

## LES POINTS CLES DE LA MEDITATION



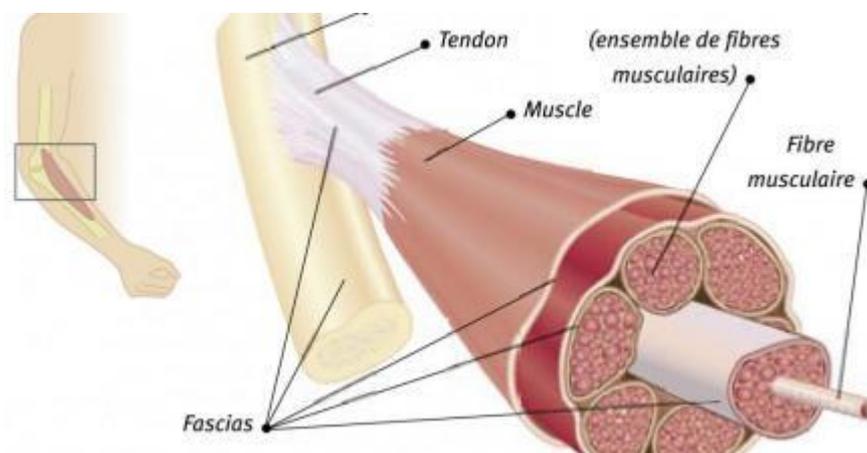
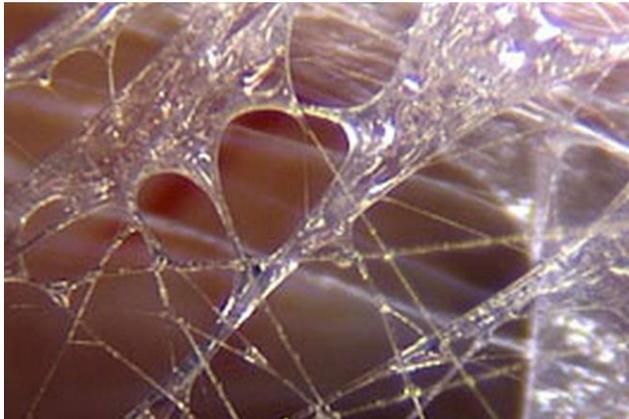
- S'installer dans un **endroit calme**, trouver un « spot »
- Choisir une **position confortable** qui va permettre de rester immobile plusieurs minutes,
- La posture (assise, sur chaise ou au sol) est à la fois tonique et relâchée,
- **Fermer les yeux**, se taire/suspendre sa parole et adopter une posture immobile pour s'extraire de l'agitation, mieux **sentir/voir/entendre** ce qui se passe à **l'intérieur de notre corps**.
- **Écouter** l'atmosphère sonore environnante : faire le choix de poser son attention sur des **sons agréables**,
- Porter son attention sur **le silence** : dans la pièce, dehors, à l'intérieur du corps ; devant/derrière/à droite/à gauche/au-dessus/en dessous,
- Maintenir cet état d'**immobilité de repos**, qui met en lien avec la tranquillité, la stabilité,
- Observer ce qui se donne à voir derrière les paupières fermées (spectacle visuel),
- Observer les perceptions du corps, l'animation interne ; ça bouge, ça ne bouge pas ? C'est tendu ou relâché ? Il y a des émotions qui émergent, des sensations de chaleur, d'espace... ?
- Observer les effets des qualités du cœur (douceur, chaleur, plénitude, joie) et de l'esprit (calme, paix, sérénité, tranquillité),
- Revenir tranquillement au corps en bougeant ses mains, ses pieds,
- Se demander : « **Dans quel état suis-je ?** », et le noter intérieurement,
- Prendre 2 grandes respirations et ouvrir les yeux quand c'est le moment pour vous.

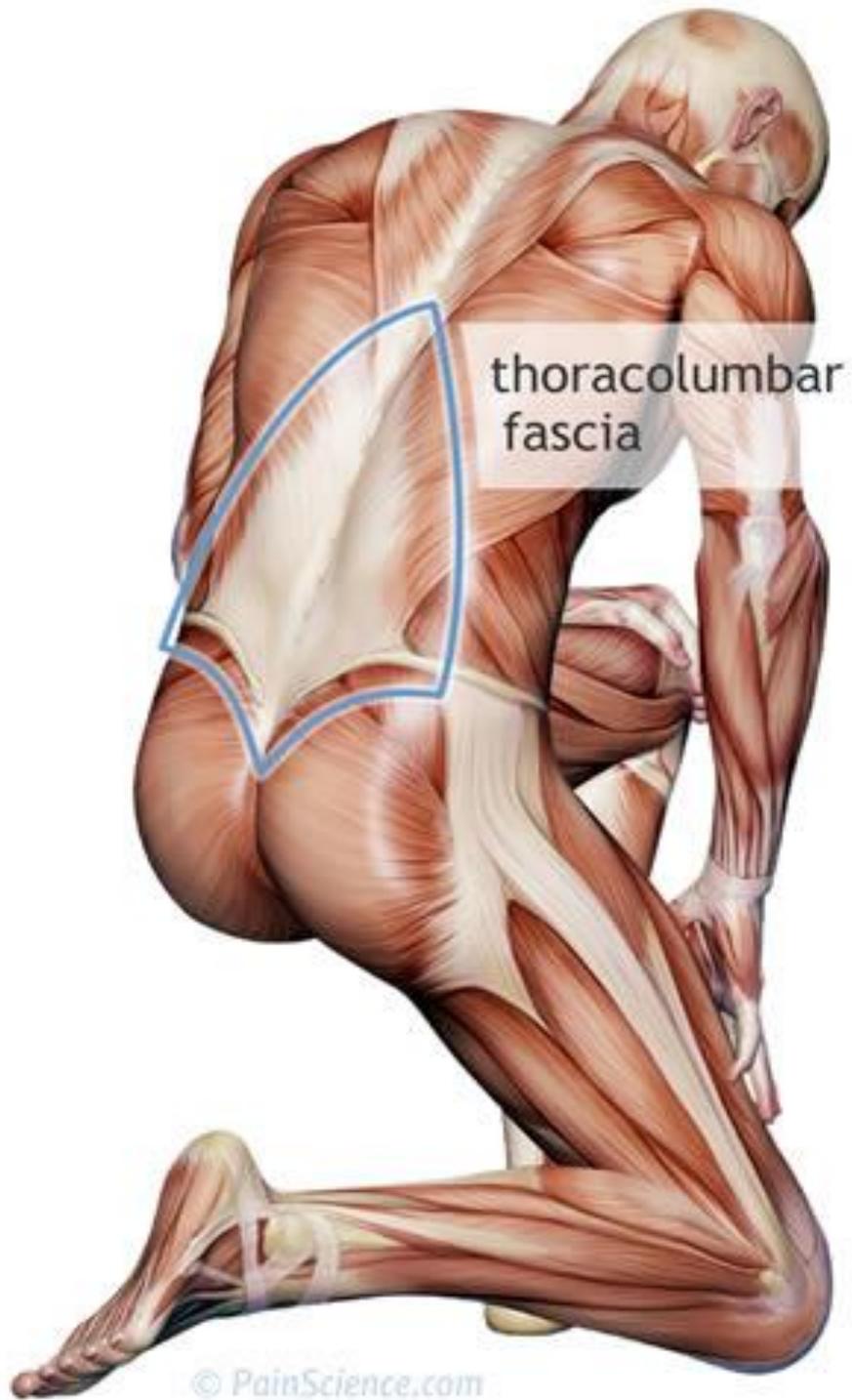
# LA COLONNE VERTEBRALE



## LES FASCIAS

Les fascias sont des membranes fibro-élastiques qui enveloppent l'ensemble de la structure anatomique humaine, soit l'ensemble du corps. Son origine étymologique provient du latin et signifie bande ou bandelette.





## LES EMOTIONS

## Je me sens...



Calme



Heureux



Joyeuse



Déprimé



Triste



Fâché



En colère



Étonné



Effrayée

	<b>Déclencheur de l'émotion</b>	<b>Comportement d'expression</b>	<b>Besoin sous-jacent</b>	<b>Opportunité de croissance</b>
<b>Peur</b>	Présence d'un danger réel ou imaginaire <i>Fonction : protéger</i>	Inhibition, tremblements, fuite <b>Aller ailleurs...je suis inquiet</b>	Besoin de sécurité, de protection, d'être rassuré et mis en confiance	Renforcer sa foi et sa confiance en soi
<b>Colère</b>	Incompréhension, impossibilité d'admettre quelque chose, atteinte de ses limites <i>Fonction : défendre son territoire, ses valeurs, son intégrité et être reconnu, validé dans ce sentiment.</i>	Agitation, agressivité, violence <b>Aller contre... je suis irrité</b>	Besoin de mettre ses limites, de dire stop, d'agir, de s'affirmer, de s'exprimer et de se sentir entendu	Accéder à sa puissance d'agir et de s'affirmer
<b>Tristesse</b>	Perte de quelque chose ou de quelqu'un, séparation <i>Fonction : exprimer sa douleur</i>	Pleurs, dépression, apathie <b>Aller dans...je suis triste, je me replie</b>	Besoin de digérer la perte, de se recentrer et de retrouver du sens, d'être réconforté et parfois d'être seul	Accéder à l'amour et à l'empathie pour soi et pour autrui
<b>Joie</b>	Satisfaction d'un désir conscient ou inconscient <i>Fonction : extérioriser</i>	Excitation, énergie, rire, hilarité <b>Aller vers...je suis content</b>	Besoin d'exprimer l'énergie qui circule, de la partager	Accéder à l'ouverture, à l'énergie vitale et à la créativité

