



Rue de la  
Comtesse Adèle 36  
B-6721 Anlier  
Tél 063/42 47 27  
[info@natureattitude.be](mailto:info@natureattitude.be)



[www.crie.be](http://www.crie.be)

## Ateliers et formations 2017

Les ateliers et formations programmés chez Nature Attitude ont pour but de transmettre des savoirs et savoir-faire respectueux de la nature et de l'environnement, tout en permettant la remise en question de notre modèle de société.

Les ateliers et formations sont présentés dans l'ordre chronologique et sont donnés soit par des formateurs extérieurs, soit par les animateurs de Nature Attitude - CRIE d'Anlier.

### **Modalités d'inscription :**

Le mode d'inscription et le prix sont mentionnés dans chaque descriptif. Pour participer à un atelier, il est indispensable de s'inscrire au préalable, car le nombre de place est limité !

Le paiement sera effectué à l'avance, pour valider votre inscription (le compte bancaire et la communication à mentionner vous seront communiqués suite à votre inscription).

Nature Attitude se réserve le droit d'annuler ou de reporter toute activité par manque de participants.

### **Permaculture équine**

Vous vous demandez comment améliorer vos installations équestres, éviter le développement de plantes toxiques pour vos chevaux ou limiter le tassement des sols, la boue dans les parcs ? Quelles plantes semer pour améliorer la santé de vos chevaux ? Que faire des crottins ? Comment gérer la rotation des pâtures ? Comment planter des haies vives et pourquoi ? Comment distribuer le foin d'une manière adaptée aux besoins de vos chevaux ? Comment faire pour que vos chevaux marchent davantage et vivent à l'aise pieds nus sur tous types de sols ? Comment installer un Paddock Paradise qui fonctionne sur votre lieu d'hébergement ?

Cet atelier de 2 jours sera donné par Marie-Laure Guénot, Conseil en agro-écologie équine, en design de Paddock Paradise ainsi que formatrice à Saint Martin de Pallières dans le Var. Elle nous apportera des réponses qui vont dans le sens du respect de la terre et des chevaux.

Pour en savoir plus : <http://www.ecuries-du-grand-vallat.fr> ; <http://www.terres-et-chevaux.fr> .

### **Au programme :**

- Principes de permaculture,
- Notions d'agro-écologie (écosystème, sol : connaître et évaluer son état, arbres,...),
- Prairies / plantes herbacées / foin (gestion de prairies, évaluer la qualité de son foin, bases pour la complémentation, quoi semer,...)
- Compléments alimentaires "sauvages",...
- Introduction aux principes d'hébergement respectueux du cheval et de l'environnement (mouvement, alimentation, troupeau, stimulation),
- Paddock Paradise
- Equicentral et rotation de pâtures
- Visite d'un Paddock Paradise à Légglise (à confirmer)

L'atelier est prévu pour 10 personnes maximum et coûte 190€/personne.



Membre du Réseau des Centres Régionaux d'Initiation à l'Environnement (CRIE)  
Ce réseau de 11 centres financés par la Région Wallonne a pour mission l'information et la sensibilisation aux problématiques environnementales et de Développement Durable



## Nature Attitude - Ateliers et formations 2017

Les samedi 21 et dimanche 22 janvier 2017 de 9h à 17h, dans les installations d'Annick Samyn : rue Vallée de la Sûre 60, B-6637 Wisembach (Fauvillers).

Repas : auberge espagnole. Nuitée possible du samedi au dimanche à Nature Attitude (5€).

### **Réservation via le formulaire en ligne.**

Un email de confirmation vous précisera les informations liées au paiement et au logement.

L'inscription sera validée à la réception du paiement, dans les 5 jours suivant la réservation en ligne.

Pour des questions techniques liées au contenu de l'atelier : [contact@terres-et-chevaux.fr](mailto:contact@terres-et-chevaux.fr)

### **Conférence « La perma, c'est quoi ? » au Parc Naturel de Gaume**

La permaculture a le vent en poupe ! Elle fait parler d'elle surtout par les techniques alternatives de culture qu'elle propose. Ces techniques sont-elles toutes à prendre comme du pain béni ? Qu'est-ce au fond que cette histoire de « design » ? La permaculture se limite-t-elle à nos jardins ? Qu'est-ce qu'elle propose de revisiter au fond de chacun de nous, et dans notre manière d'être ensemble ?

Prenez une soirée pour venir en discuter avec Fanny Lecrombs, agronome et animatrice à Nature Attitude.

*Le mercredi 25 janvier 2017 de 20h à 21h30 à Rossignol*

**5 € - Renseignements, lieu exact et inscriptions : [a.leger@pndq.be](mailto:a.leger@pndq.be) ou 063/45 71 26**

### **Cours certifié de Conception en Permaculture**

Le Cours certifié de Conception en Permaculture (CCP) est une occasion unique de faire de nouvelles rencontres, de prendre un temps pour vous et pour le développement vos projets.

La formation est accessible à toute personne désireuse de découvrir une autre façon de penser et d'agir dans le monde et vise à ce que les participants s'approprient le mode de pensée permacole, découvrent une série de techniques de jardinage, apprennent à concevoir des écosystèmes cultivés grâce à l'outil de design.

Le cursus comprend aussi des sessions axées sur l'auto-organisation, la gouvernance, l'intelligence collective, les systèmes économiques alternatifs. Car c'est en effet l'intégration de tous ces aspects qui permet de construire des projets résolument adaptés aux enjeux non pas seulement environnementaux, mais aussi humains et économiques qui sont les nôtres.

Le CCP est coordonné par Fanny Lecrombs de « Nature Attitude », agronome certifiée en permaculture. Elle est organisée en partenariat avec Cense Equi'Voc asbl et le Parc Naturel de la Haute Sûre Forêt d'Anlier.

Cette troisième édition sera dispensée en quatre modules, de début mars à fin mai.

2-5 mars, 25-26 mars, 21-23 avril, 19-21 mai 2017.

**630 € - Renseignements : [info@natureattitude.be](mailto:info@natureattitude.be) ou 063/42.47.27**

**Inscriptions en ligne.**

### **Aromathérapie : comment lutter contre stress, dépression et fatigue ?**

Dans notre vie quotidienne, la fatigue et le stress sont bien souvent omniprésents et il peut être difficile de prendre du recul, de retrouver un équilibre ou des espaces pour soi.

Pourquoi et comment est-ce que je stresse ? Quelle compréhension puis-je donner à ces mécanismes ? Quels outils peuvent m'accompagner ? Cette journée est construite afin de répondre à ces différentes questions : nous aborderons quelques notions de théorie sur les processus de stress et de dépressions, puis nous découvrirons plusieurs huiles facilitatrices pour traverser ces moments. Il sera également possible de proposer une approche plus personnalisée des huiles permettant de trouver la synergie correspondant à nos propres mécanismes de stress, de fatigue ou de dépression.

Avoir quelques connaissances de base sur les huiles est un atout pour suivre cette journée. La formation sera donnée par Thérèse Willot, aromathérapeute-olfactothérapeute de « Terre de Soy ».

Le samedi 11 mars 2017 de 9h30 à 17h

**70 € - Renseignements et inscriptions : [terredesoy.he@gmail.com](mailto:terredesoy.he@gmail.com) ou 0498/830 300**

### **Les enduits naturels en version Do-It-Yourself**

La terre est un matériau qui vous parle... vous êtes tentés de l'utiliser chez vous, dans différentes configurations mais vous ne savez pas comment vous y prendre ?

Réservez donc cette journée pour apprendre comment réaliser vous-mêmes des torchis, des corps d'enduits et enduits de finition – que ce soit au départ de la terre trouvée sur place ou bien à partir de matériaux issus du commerce. Un moment pour poser les bases théoriques sera suivi par des applications pratiques autour de la réfection et finition du four à pain du village. Vous repartirez notamment avec le savoir-faire pragmatique nécessaire à l'élaboration de formules de mélange équilibrées, adaptés à vos matériaux de départ.

L'atelier sera animé par Lionel Meunier, professionnel du secteur. <http://www.greenbat.eu/>

Le samedi 18 mars 2017 de 9h30 à 16h30

**50 € - Renseignements : [fanny.lecrombs@natureattitude.be](mailto:fanny.lecrombs@natureattitude.be) ou 063/42 47 27**

**Inscriptions en ligne.**

### **Le retour aux marmites : les oléagineux**

L'objectif de cet atelier est de reprendre possession de sa cuisine en approchant différentes techniques et préparations d'aliments parfois éloignés de notre alimentation quotidienne. Ce n'est pas un cours de diététique ou de cuisine professionnelle, mais plus tôt un atelier où chacun peut expérimenter et partager ses connaissances.

Après une petite introduction thématique, vous vous lancerez par petits groupes dans différentes préparations en parallèle. Nous clôturerons l'atelier par un moment de dégustation et de retour d'expérience.

Laits végétaux, comparaison avec ceux du commerce ; tartinades à base de graines ; condiments : gomasio, graines au tamari ; barres de graines-céréales (sucré)...

Vous repartirez avec les recettes : du pragmatique intégrable directement dans votre quotidien !

L'atelier sera donné par Pauline Martin de l'ASBL Gâche Warache.

Le samedi 1<sup>er</sup> avril 2017 de 13h à 17h

**30 € - Renseignements et inscriptions : [gachewarache@collectifs.net](mailto:gachewarache@collectifs.net) ou 0478/56 68 81**

### Création de jardin-fruitier

De la conception à la plantation et de l'entretien biologique aux récoltes d'un verger familial, une journée entièrement consacrée aux arbres fruitiers ! Comment réaliser le plan de votre projet ? Vous apprendrez à choisir des variétés, planter correctement vos arbres et arbustes, former un arbre par la taille, mais aussi leur apporter des soins biologiques, faire des décoctions et fermentations à base de plantes. Bref, comment accueillir les arbres fruitiers dans votre jardin en le transformant en un « biotope » équilibré ; abeilles, refuges à insectes, basse-cour, mare, haie brise vent... Vous l'aurez compris, cette formation s'adresse aux amateurs d'arbres fruitiers.

La formation sera assurée par Luc Koedinger, jardinier-éleveur en Permaculture, membre actif de la coopérative Climax Perma-coop, responsable des élevages et de l'arboriculture fruitière.

Le samedi 6 mai 2017 de 9h30 à 17h

**50 € - Renseignements et inscriptions : [luc@climax.coop](mailto:luc@climax.coop) ou 0471/44 03 40**

### Premiers pas en permaculture

Vous souhaitez vous faire une idée plus précise de ce qu'est la permaculture et du projet d'avenir qu'elle propose ? Voici l'occasion de découvrir les fondements, l'éthique et les principes de la permaculture à travers une approche pédagogique variée. Ces deux journées seront également pour vous l'occasion de vous familiariser à l'outil de conception et de le mettre directement en pratique ! Une présentation sera faite de la formation longue certifiante "CCP" organisée en 2018.

La formation sera donnée par Fanny Lecrombs de « Nature Attitude », agronome certifiée en permaculture.

2 périodes au choix : jeu 15-ven 16 juin 2017 / sam 14-dim 15 octobre 2017 de 9h à 16h

**60 € - Renseignements : [info@crieanlier.be](mailto:info@crieanlier.be) ou 063/42.47.27**

**Inscriptions en ligne.**

### Herboristerie : la trousse de premiers soins

Vous aimeriez pouvoir confectionner vous-même des produits de soin éprouvés par des générations ? Alors cet atelier est fait pour vous. Ces recettes de « grand-mères » sont composées d'ingrédients sains, simples et communs.

Vous apprendrez à identifier et/ou cultiver les plantes nécessaires à la fabrication de ces produits. Ce sont tantôt des plantes sauvages, tantôt des plantes cultivées avec lesquelles vous fabriquerez un sirop pour la toux, un baume régénérant... En repartant de cet atelier, vous aurez tout le savoir-faire nécessaire à l'élaboration de formules de mélange équilibrées, adaptées à vos usages !

L'atelier sera animé par Juliette Antoine, agronome en transition et animatrice chez Nature Attitude.

Le samedi 23 Septembre 2017 de 9h30 à 16h30

**30 € – Renseignements : [juliette.antoine@natureattitude.be](mailto:juliette.antoine@natureattitude.be) ou 063/42 47 27**

**Inscriptions en ligne**

### **Fabriquons nous-mêmes nos produits d'entretien !**

Après une introduction interactive, nous prendrons le temps d'analyser les produits classiques – tout comme ceux qui pourraient les remplacer pour préserver nos rivières, notre sol... et notre santé ! A quoi sert le bon vieux vinaigre ? Le bicarbonate est-il réellement efficace ? Nous allons cheminer ensemble et les gestes pour améliorer notre empreinte écologique vont s'affiner peu à peu... Voilà un défi environnemental ! Sans oublier le gain pour le portefeuille.

La fabrication de 4 recettes de base (nettoyant multi-usages, vaisselle, lessive et produit WC) va clôturer cet atelier – que l'on veut utile tout en étant amusant. En route, avec vos nouveaux produits... il n'y a plus qu'à tester !

Merci de venir avec 4 bocaux (+/-250 ml) pour pouvoir emporter les échantillons – bienvenue aux bocaux de récupération ! Pour celles et ceux qui le souhaitent, l'atelier se prolonge par un moment d'échange pendant le repas de midi (jusqu'à 14h.) Merci de venir avec votre pique-nique si vous souhaitez bénéficier de ce moment.

L'atelier sera animé par Martine Baijot, animatrice à Nature Attitude

Le samedi 7 octobre 2017 de 10h à 13h à la Maison de la culture d'Arlon

**20 € - Inscription : Maison de la Culture d'Arlon**

**Tél. : 063 / 24.58.50**

**Mail : [info@maison-culture-arlon.be](mailto:info@maison-culture-arlon.be)**

### **Aromathérapie : les huiles essentielles de l'hiver**

L'hiver est la période des rhumes, des gripes, des toux... Certaines huiles sont vraiment efficaces pour nous aider à traverser cette période avec facilité mais... lesquelles et comment les utiliser ? *Ravintsara*, *Eucalyptus* ou encore *Thym* ? En Infusion, en diffusion, en friction ? Quel dosage pour une bonne efficacité ? Quelles précautions prendre ?

Au cours de cette journée, nous aborderons les huiles spécifiques à cette saison. Chacun aura l'occasion de réaliser une posologie adaptée avec les huiles vues au cours de la journée.

La formation sera donnée par Thérèse Willot, aromathérapeute-olfactothérapeute de « Terre de Soy ».

Le samedi 21 octobre 2017 de 9h30 à 17h

**70 € - Renseignements et inscriptions : [terredesoy.he@gmail.com](mailto:terredesoy.he@gmail.com) ou 0498/830 300**

### **Fabriquons nous-mêmes nos produits cosmétiques !**

Créer ses produits de base (shampooing, déodorant, crème du jour ou encore dentifrice) constitue une alternative de grande qualité et respectueuse de l'environnement. Nombreuses sont les personnes qui souhaitent s'approprier ces savoir-faire. En effet, ces fabrications « maison » permettent de connaître les ingrédients utilisés dans la préparation et par conséquent d'éviter l'application sur la peau de phtalates par exemple. Au programme : quels sont les ingrédients de base ? Quelles sont leurs vertus ou leur toxicité ? Lecture d'étiquettes, préparations des produits en groupe – et surtout plein d'échanges !

L'atelier sera animé par Zita Csanyi, animatrice à Nature Attitude.

De jolis récipients seront fournis pour emporter vos échantillons. Pour celles et ceux qui le souhaitent, l'atelier se prolonge par un moment d'échange pendant le repas de midi (jusqu'à 14h.) Merci de venir avec votre pique-nique si vous souhaitez bénéficier de ce moment.

Le dimanche 29 octobre 2017 de 10h à 13h à la Maison de la Culture d'Arlon

**25€ - Inscription : Maison de la Culture d'Arlon**

**Tél. : 063 / 24.58.50**

**Mail : [info@maison-culture-arlon.be](mailto:info@maison-culture-arlon.be)**

### **Atelier « Culture de champignons » au Parc Naturel de Gaume**

Depuis quelques années, on voit fleurir des entreprises plus ou moins locales qui utilisent des déchets organiques pour ... les transformer en champignons et nous les revendre sur le marché ! En kits prêts à pousser, ou sous forme de champignons frais.

Est-il possible de fabriquer moi-même de tels « kits » ? Comment pratiquer la culture de champignons sur bûche de bois ? Quels sont les avantages et inconvénients d'une technique par rapport à l'autre ? Où se procurer du mycélium frais ? Venez brasser toutes ces questions et repartez avec votre essai de culture de champignon sur bûche, plein de curiosité et de pistes concrètes pour passer à l'action !

Apportez une bûche de bois de feuillu fraîchement coupée de 12 à 20 cm de diamètre sur 1m de long. Atelier animé par Fanny Lecrombs, agronome et animatrice chez Nature Attitude.

Le samedi 11 novembre 2017 de 9h30 à 12h30

**12 € - Renseignements, lieu exact et inscriptions : [a.leger@pndq.be](mailto:a.leger@pndq.be) ou 063/45 71 26**

### **Auto-construire une serre sans arrosage**

S'il est un élément dont il est difficile de se passer sur le chemin de l'autonomie alimentaire, c'est bien une serre, surtout sous nos climats ! Choisir et acheter une serre n'est pas une mince affaire, il en existe de toutes sortes et à tous les prix. L'auto-construire peut être une solution pour économiser de l'argent ... ou pour éviter de se casser la tête !

La journée est dédiée à part égale à l'étude et à la mise en œuvre de la serre auto-construite sans arrosage telle que mise au point par Christophe KÖPPEL (permaculteur à Brin de Paille en Alsace). En particulier, nous nous pencherons sur :

- les avantages et inconvénients de différents types de serres ;
- la multifonctionnalité des serres ;
- le cas particulier de la serre sans arrosage ;
- la question de l'emplacement idéal de la serre dans le jardin ;
- le maintien de l'équilibre du sol dans la serre.

L'atelier sera animé par Fanny Lecrombs, agronome et animatrice chez Nature Attitude.

Le samedi 4 novembre 2017 de 9h à 17h

**30 € - Renseignements : [info@crieanlier.be](mailto:info@crieanlier.be) ou 063/42.47.27**

**Inscriptions en ligne.**

### Taille douce des arbres fruitiers

Afin d'obtenir une bonne production de fruits, il est nécessaire d'effectuer une taille d'entretien sur les arbres fruitiers. Orienter le développement de l'arbre vers un meilleur ensoleillement se pratique en enlevant les rameaux qui densifient le cœur de l'arbre. La fin de l'automne est une période propice pour effectuer cette taille douce sur les arbres fruitiers.

La formation sera donnée par Adeline Gillet de l'entreprise Chiméric, et s'intéressera aux arbres haute-tige et moyenne-tige, comme aux petits arbustes fruitiers.

Le samedi 18 novembre 2017 de 13h à 16h

**25 € - Renseignements et inscriptions : [info@chimeric.be](mailto:info@chimeric.be) ou 0475/42.03.78.**

**De nouveaux ateliers peuvent être ajoutés en cours d'année.**  
**A suivre sur notre site internet, sur Facebook ou via notre newsletter !**