

# STAGES RESILIENCE 2024

à Genod dans le Jura

[lanterne-jura.fr](http://lanterne-jura.fr)



« *Ma résolution 2024 :  
c'est décidé ! J'arrête de  
regarder des tutos et je  
passe à l'action !* »

« Viens faire un tour à la Lanterne pour vivre un séjour  
chaud et intense de partages.

En 3 jours, je te propose un condensé décomplexé de mes 5 ans  
d'explorations sur l'autonomie, erreurs et réussites, à travers  
des ateliers très concrets. Tu repars avec toutes les clefs pour  
avancer ton projet dès ton retour chez toi »

Julien

✉ [lanterne@fastmail.net](mailto:lanterne@fastmail.net)



# PROGRAMME – 3 jours



## JOUR 1 : L'EAU

- visite du système autonome
- cercle de parole sur la résilience
- fabrication lessive lierre / cendres



### Repas

- visite toilettes sèches et pédal-épuration
- cyclo-machine à laver
- Marche à la rivière
- atelier plomberie : explications de tous les tuyaux et raccords, faire un joint filasse ou téflon, ...

## JOUR 2 : L'ÉNERGIE

- visite du système électrique
- atelier panneaux solaires : toute la théorie + fabrication de A à Z d'un petit système autonome
- cercle de parole sur l'énergie

### Repas



- eau chaude : visite solaire thermique
- Marche à la grotte
- chauffage : poêle de masse, cuisinière à bois, faire son bois.
- fabrication d'un mini poêle Rocket



## JOUR 3 : LE VIVANT

- Marche en forêt, immersion et observation du vivant
- planter une forêt nourricière, trognes, visite des extérieurs
- multiplier le végétal : bouture / greffe
- cercle de parole : autonomie alimentaire.



### Repas

- permaculture : oui mais... non
- mare, verticalisation du jardin
- cuisson et stérilisation solaire
- utilisation de la faux
- étude des projets de chacun



# PROGRAMME – 5 jours



J1 L'EAU 1 💧	J2 L'EAU 2 💧	J3 ELEC ⚡	J4 LE CHAUD LE VIVANT 1 🔥	J5 LE VIVANT 2 🌳
MEDITATION + XI GONG VISITE SYSTEME EAU	MEDITATION + XI GONG TOILETTES SECHES ASSAINISSEMENT LESSIVE ATELIER PLOMBERIE	MEDITATION + XI GONG CERCLE: ELEC  ELEC	MEDITATION + XI GONG PDT CUISINIÈRE FAIRE SON BOS EAU CHAUDE CUISON SALAGE	MEDITATION + XI GONG FAUCHAGE VISITE EXTERIEURE TROGNES BOUTURES GREFFE PERTUA
1200 NIAN CERCLE: EAU	NIAN CERCLE: RESINEUSE	NIAN ELEC	NIAN CERCLE: ENERGIE	NIAN ATELIER BILAN + CERCLE FIN
RANDO	RANDO	RANDO BAIN FROID	RANDO OBSERVATION IMMERSION	1600 TROC GRAINES / PLANTS
1930 CUELLETTE NIAN REDIT + PARTAGE	VISITE RENOV NIAN REDIT + PARTAGE	RESPIRATION WIFI HOF FEU DE CAMP 🔥	ATELIER FAUX NIAN REDIT + PARTAGE	



# Mais également ...



## LA LANTERNE

STAGES RÉSILIENCE  
ET RETRAITES MÉDITATION

 Jura



 [lanterne-jura.fr](http://lanterne-jura.fr)

 [lanterne@fastmail.net](mailto:lanterne@fastmail.net)

Une ambiance chaleureuse de groupe avec baignades à la rivière, feux de camp, marches en forêt...

Des méditations et du Xi Gong pour développer notre ancrage et résilience interne.

Le plein de vitalité avec des repas bio et végétariens basés sur la méthode France GUILLAIN : Miam ô Fruits et Miam ô 5.

Des temps d'échanges et des clefs pour apprivoiser notre éco-anxiété (ou plutôt éco-lucidité !) et s'autoriser à se lancer et passer à l'action.

## TARIF / DATES

- tarif en participation consciente avec prix minimum
- infos, dates et inscriptions sur le site :

[lanterne-jura.fr](http://lanterne-jura.fr)



 [lanterne@fastmail.net](mailto:lanterne@fastmail.net)

*« Je suis revenue de la lanterne avec la conviction que tout est possible. Savoir et partage comme cadeau avec un enseignement portant autant sur l'écologie extérieure qu'intérieure. Merci encore pour tout. »*

Aurélia