

STAGES RESILIENCE 2024

à Genod dans le Jura

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



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 pédopurification
- 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

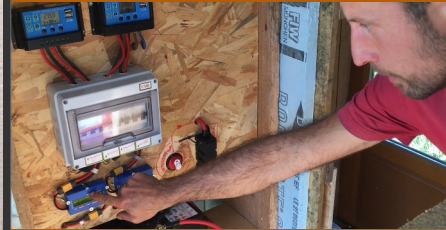
- permaculture : oui mais... non
- mare, verticalisation du jardin
- cuisson et stérilisation solaire
- utilisation de la faux
- étude des projets de chacun



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 CUISSON 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
CUELLETTE	VISITE RENOV	RESPIRATION WIFI HOF	ATELIER FAUX	
1930 NIAN REDIT + PARTAGE	NIAN REDIT + PARTAGE	FEU DE CAMP 🔥	NIAN REDIT + PARTAGE	



Mais également ...



LA LANTERNE

STAGES RÉSILIENCE
ET RETRAITES MÉDITATION

Jura



 lanterne-jura.fr

 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

- 3 jours : 210 euros
- 5 jours : 330 euros
- infos, dates et inscriptions sur le site :

lanterne-jura.fr



 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