

# Animations-Causeries-Échanges-Débats

Base de modules d'une heure, mais modulable

## Trois thématiques essentielles à privilégier

- Alimentation vivante : 5 modules
- Trouver sa juste place : 4 modules
- A propos de transition : 5 modules

Des regroupements de modules peuvent se concevoir

## Alimentation vivante - causerie et démonstrations

### Introduction

- Définition d'un concept comportant de multiples déclinaisons
- Comment choisir entre les différentes écoles
- Objectif : réussir sa transition alimentaire. Progressivité et bon sens

### Les graines germées

- Culture, sans achat de matériel. Distinguer mucilagineuses et autres
- Consommation graines et jeunes pousses. Multiples recettes

### Les boissons probiotiques

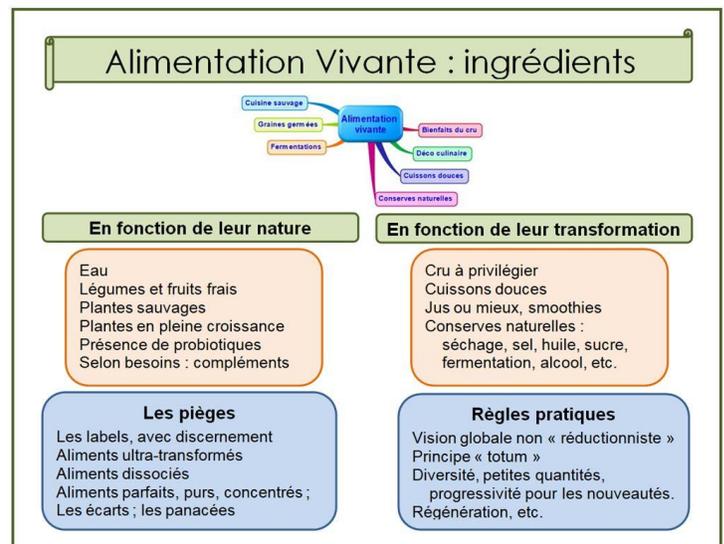
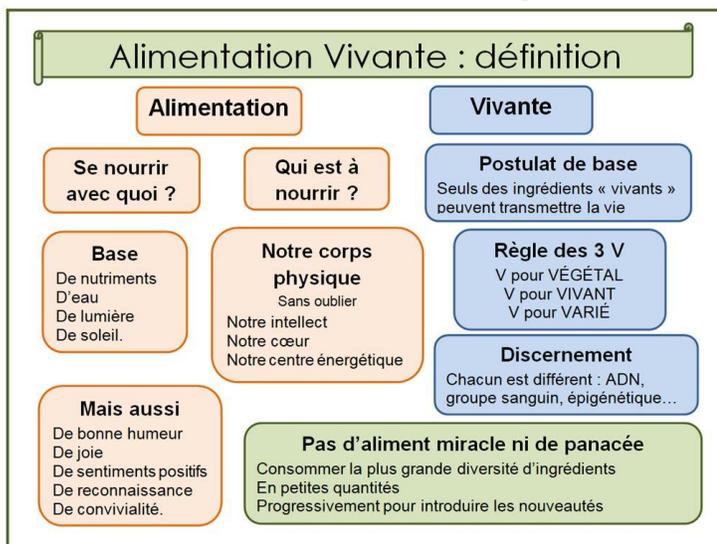
- Présentation et bienfaits
- Fabrication
- Consommation. Multiples recettes astucieuses

### Les légumes fermentés

- Présentation et bienfaits
- Fabrication
- Consommation. Multiples recettes astucieuses

### Les conserves naturelles

- Les mécanismes
- Sel, huile, sucre, alcool, séchage...



# Trouver sa juste place

## La démarche générale : trouver le bonheur

- Nos aspirations
- Les multiples techniques
- Puissance et limite de la pensée positive
- La notion de changement

## Référence et inspiration

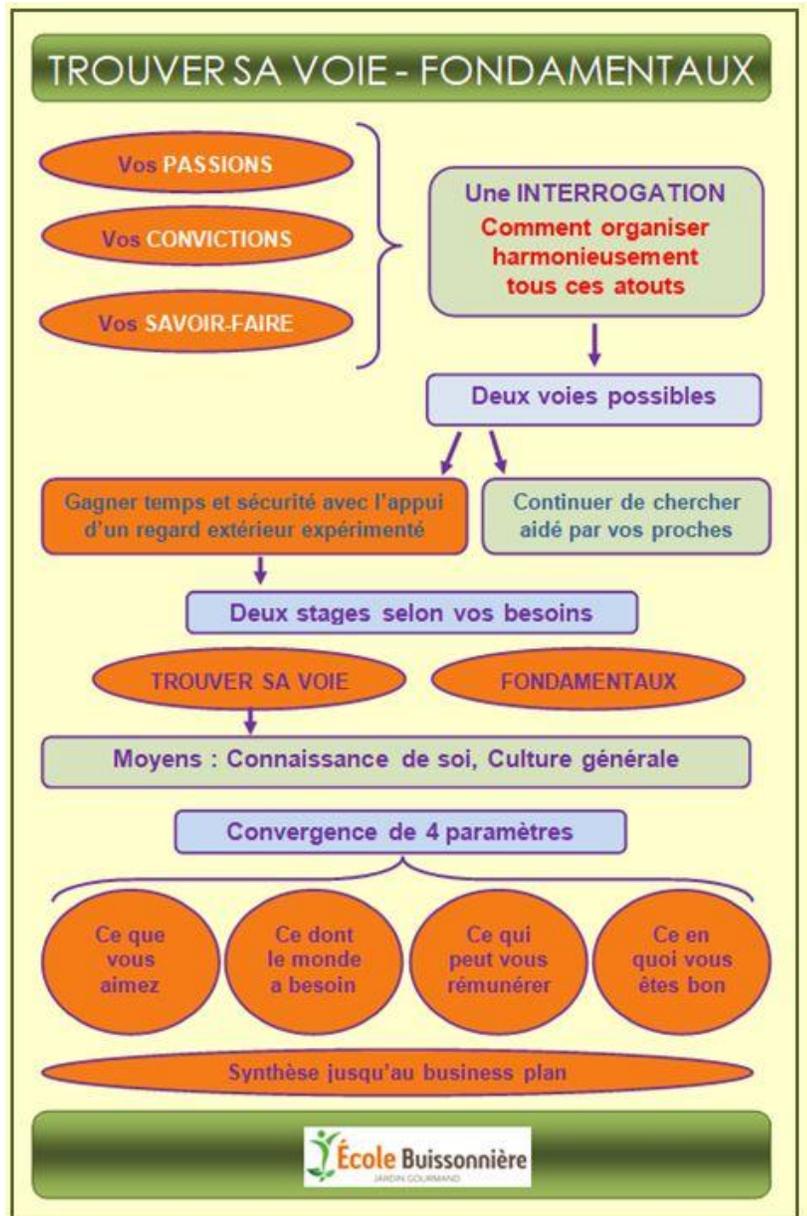
- La sagesse du Vivant, c'est quoi ?
- Comprendre le fonctionnement de la vie
- Les obstacles et les pièges

## Boostez votre créativité

- Les conditionnements et manipulations
- L'estime de soi
- Les différentes formes d'intelligence
- Explorer dons et passions
- Le changement de regard

## Les outils du changement

- Exploration d'une hypothèse de nouvelle activité
- Listes, questionnaires, diagrammes, planning
- Visualisation



# A propos de transition

## Quels sont les enjeux ?

- Les enjeux sociétaux et personnels
- Entre déni et effondrement, trouver la juste position
- Principaux repères pour éclairer votre cheminement

## Transition intérieure

- Connaissance de soi  
Les « qualités humaines »
- Écopsychologie
- Écospiritualité

## Nouveaux repères sur la connaissance

### Activer notre plein potentiel

- Nouveaux regards sur le fonctionnement de notre être
- Nouveaux outils conceptuels et façons de penser

### Cultiver des relations fertiles

- Nouvelles relations avec les non-humains
- Nouvelles relations humaines
- Nouvelle éducation alternative ou non traditionnelle
- Nouvelles gouvernances

## Culture générale en lien avec les démarches alternatives

- Culture générale économique
- Culture générale en matière de relations
- Culture générale touristique
- Culture générale agricole
- Culture générale - écologie
- Culture générale - sources complémentaires de documentation

## Les transformations : transition extérieure

- Les stratégies à définir
- Les outils

