

PRENDRE SOIN DE SOI ET DE LA NATURE



17.10.26

Ancienne piscine Iris
Villeneuve - Grenoble

LA HALLE DES IRIS

S'associe à la mobilisation nationale du mois d'octobre pour le dépistage précoce du cancer du sein en programmant une journée d'information et de pratique du soin de soi. Les ateliers proposés ouvrent la notion du soin de soi et les pratiques de bien-être sur la santé par l'alimentation, la relaxation par le corps et par l'esprit, la connaissance de la nature pour mieux la défendre et en faire une alliée.

De 9h30 à 17h30

- Stand d'information et d'orientation sur les pratiques de dépistage du cancer du sein par les médiatrices de l'AGECSA. (Association des cinq centres de santé de Grenoble)
- Le collectif des Mutuelles offrira des histoires massées (massages guidés par la lecture de textes choisis) à différents moments de la journée.
- Présentation-vente des hydrolats produits dans sa ferme aromatique par Aude Wack, agricultrice.
- Présentation du jardin d'aromatiques de la Halle des Iris.



PROGRAMME

Accueil 9h30

À 10h15

Balade « Plantes et santé »

Départ de la première balade « plantes et santé » dans le parc Jean Verlhac, par Bertille Darragon, botaniste: reconnaître quelques plantes utilisées pour le soin, notamment des femmes et mener l'enquête sur la santé de notre milieu en questionnant: de quoi les végétaux sont-ils les témoins ? (Durée 1h30)



De 10h à 12h

Atelier de lactofermentation

Atelier donné par Jennifer Kendzior, cuisinière végétarienne, spécialiste des kimchis. Les participants élaboreront la recette proposée et repartiront avec leur bocal.

De 12h30 à 13h30

Repas-buffet

Repas-buffet contre contribution payante au profit de la Ligue contre le cancer.

À 14h

Balade « Plantes et santé »

Départ de la deuxième balade « plantes et santé » sur le même principe.

À 16h45

Discussion

Discussion autour du livre de Bertille Darragon « Jardiner dans les ruines - Quels potagers dans un monde toxique ? » Editions Ecosociété, 2024.

À 15h45

Distillation à l'alambic

Démonstration d'une distillation à l'alambic par Aude Wack, agricultrice, pour la production d'un hydrolat. Présentation-vente des hydrolats produits dans sa ferme Le Jardin des Malices à Châbons. (38)