



# Journée d'initiation à la permaculture cocréative



Samedi 19 mai 2018  
9h - 17h

aux jardins de Hridaya  
lieu dit « Senteyre »  
LARROQUE SUR L'OSSE (32)

60 euros la journée

ouverte à tous sur réservation

Animée par Sylvie Icart Fabiol et Xavier Sarion

Inscriptions : 06 87 37 60 96

[www.lesjardinsdehridaya.fr](http://www.lesjardinsdehridaya.fr)

La permaculture est un ensemble de techniques à la fois modernes et traditionnelles permettant la mise en place d'écosystèmes nourriciers, résilients et biodiversifiés.

La cocréation invite le jardinier à rentrer en contact avec les intelligences de la nature, mondes visible et invisible. Cette communication intuitive permet de guider nos actes vers les principes d'équilibre et d'harmonie que la nature connaît parfaitement.

Lors de cette journée en extérieur, vous apprendrez les principes de la permaculture. Vous irez à la rencontre de votre nature intérieure et entrerez ainsi en relation étroite avec le jardin.

## Matinée

- Yoga: échauffement, pranayama, asana, mantra... introspection pour semer la détente
- Méditation avec les cinq éléments... laisser le calme et la disponibilité s'installer
- Introduction : la permaculture cocréative, une autre approche du jardin
- Relaxation profonde : le jardin intérieur et les Devas
- Cueillette de feuilles et fleurs en conscience pour le repas

*Préparation et partage du repas*

## Après-midi

- Rencontre avec le monde invisible : comment communiquer et co-créer ensemble ?
- Mise en pratique dans le jardin lotus
- Réalisation d'un mandala collectif et clôture de la journée

*Oser abondance, beauté et magie dans l'instant présent...Gratitude à tous les jardins*