

STAGE : FAUX ET MÉDITATION

INITIATION À L'UTILISATION ET L'ENTRETIEN D'UNE FAUX – APPROCHE MÉDITATIVE DU MOUVEMENT ET DE L'OUTIL.

Samedi 17 mai 2025 à Louannec

PRÉSENTATION ET DÉROULÉ DU STAGE

Lors de cette journée d'initiation à l'utilisation de la faux, redécouvrez cet **outil de fauche ancestral** et ses **nombreux atouts** !

Ne consommant pas d'énergie (autre que la votre !), la faux est **économique, écologique**, mais aussi **silencieuse, efficace**, et d'un **maniement simple** et **non pénible** lorsque le **geste est maîtrisé**.

L'approche **méditative** du mouvement vous permettra de **mieux l'appréhender** et de **l'intégrer plus efficacement**.



Affûtage

On fauche...

Accrochage !

Cette journée d'initiation à l'utilisation de la faux et à la méditation abordera les points suivants :

Utilisation de la faux :

- Règles de sécurité
- Réglage du manche en fonction de la taille
- Les bons mouvements, les erreurs à éviter

Méditation du corps en mouvement :

- Les deux formes de la méditation (concentration et ouverture)
- Échauffement sur la base des 8 pièces de Brocart (Qi Gong)
- Méditation du bâton, faire un avec la faux

Partie entretien et matériel :

- Différents types de faux, fauchons
- Manches en bois, en métal, réglables ou pas
- Affûtage de la lame, type de pierre à aiguiser
- Battage de la faux, différentes techniques techniques et outils
- Pratique du battage

Nous insisterons sur **les règles à respecter** pour travailler **en sécurité**.

Les techniques apprises vous permettront d'entretenir votre prairie avec **un minimum d'effort** et **sans énergie fossile**.

Les différents manches et lames de faux présentés permettront d'avoir un aperçu de ce qui existe et de choisir **ceux bien adaptés à votre usage**.

À l'issue de cette journée, vous saurez régler la faux et l'entretenir.

Ce stage s'adresse aux débutant.e.s comme aux initié.e.s.



☎ **Pour plus d'informations sur le contenu technique du stage, appelez Laurent au 02 96 91 10 52.**

🧠 **LES FORMATEURS**

Véritable fondu d'énergie durable et de système D, **Laurent AUBERTIN**, de Nerzh Nevez (*Forces nouvelles*, en breton) propose depuis plusieurs années des stages autour du travail du métal pour construire différents objets. Issus pour la plupart de vieilles bouteilles de gaz, ces butaphones, rockets stoves ou encore barbecues sont de réels bijoux d'ingéniosité tout en permettant de gagner en autonomie.

Des règles de sécurité à l'utilisation de l'objet fini en passant par toutes les étapes de fabrication, Laurent accompagne avec pédagogie et bienveillance les stagiaires toujours enchantés par ces expériences enrichissantes !



La partie « Méditation » sera animée par Thierry RAFFIN, de **En-vie de Bien-Être**, psychosociologue, formateur en « gestion » du stress et des émotions, et instructeur Mindfulness-MBSR-MBCT (Ecole du Positif).

👟 **ÉQUIPEMENT À PRÉVOIR**

- Chaussures de marche ou de travail
- Des vêtements solides, chauds et confortables
- Votre faux (si vous en avez une).

🍲 **CÔTÉ CONVIVIALITÉ !**

Pour le repas du midi, nous vous invitons à **ramener un plat à partager** pour une auberge espagnole à la bretonne !



DURÉE

1 jour, le samedi 17 mai 2025 de 9h à 18h.

Autre date prévue d'initiation à la faux (sans méditation) :

- Samedi 26 avril

NOMBRE DE PLACES

10 maximum, 4 minimum.

LIEU, ACCESSIBILITÉ, MODALITÉS D'ACCUEIL

RETROUVEZ **TOUTES LES INFORMATIONS PRATIQUES ICI !**

TARIFS DU STAGE

-  « Fonctionnement » : **120 €**
-  « Je suis solidaire » : **132 €**
-  « J'ai besoin de solidarité » : **108 €**

POUR EN SAVOIR PLUS SUR NOS TARIFS, **C'EST PAR ICI !**

POUR TOUT RENSEIGNEMENT...

Contactez Aurélien / Flora / Noémie au 06 40 56 84 46 ou par mail à ecocentre.tregor@gmail.com.

POUR LES IRRÉDUCTIBLES QUI PRÉFÈRENT S'INSCRIRE « À L'ANCIENNE » :

- Téléchargez et remplissez **lisiblement** le bulletin d'inscription **en cliquant ici**.
- Envoyez-nous votre bulletin **accompagné de votre règlement** à l'adresse postale suivante : Écocentre Trégor – Route du Radôme 22560 Pleumeur-Bodou.
-  Nous vous confirmerons par mail la bonne réception de ces éléments.

