

PERMACULTURE, ÉCOCULTURE
PERMACULTURE HUMAINE
ÉCOLOGIE INTÉRIEURE



PROGRAMME 2022

Nous proposons à la Ferme du Bec Hellouin
deux formations en écoculture
et une formation en permaculture humaine.

**CHERCHONS ENSEMBLE DES SOLUTIONS
POUR HABITER DURABLEMENT LA TERRE !**

La Ferme biologique du Bec Hellouin est l'un des lieux
où s'invente l'agriculture de demain.



POURQUOI SE FORMER À LA FERME DU BEC HELLOUIN ?

La permaculture est une approche profondément novatrice qui s'inspire du fonctionnement des écosystèmes naturels pour concevoir des installations humaines harmonieuses et durables. Elle repose sur 3 piliers éthiques : prendre soin de la Terre et

des êtres humains, partager équitablement. C'est pourquoi nos formations s'intéressent tant au bien-être de la nature qu'à celui des personnes. Nous sommes la nature ! Ce dossier présente d'abord nos formations en Ecoculture, puis la formation Ecologie intérieure.



« La ferme de Charles et Perrine le démontre sur chaque mètre carré : ils créent des solutions. Le Bec Hellouin est le plus bel exemple que j'ai vu d'un maraîchage permaculturel professionnel qui va bien plus loin que la norme... La ferme est une sorte de Nations Unies de toutes les plus belles idées d'agriculture durable. »

Eliot COLEMAN
maraîcher aux USA, auteur



LE PROGRAMME 2022

Sommaire

FORMATIONS EN ÉCOCULTURE

| | |
|--|----|
| Jardinier-maraîcher permaculturel | 12 |
| Concevoir et gérer une microferme résiliente | 22 |

FORMATIONS EN PERMACULTURE HUMAINE

| | |
|---|----|
| Guérir stress et anxiété par le toucher et le yoga..... | 31 |
|---|----|

INFORMATIONS GÉNÉRALES

| | |
|--|----|
| Hébergement | 47 |
| Inscription | 48 |
| Les formateurs..... | 49 |
| Règlement intérieur de la Ferme du Bec Hellouin..... | 53 |
| Description des lieux et organisation des séjours..... | 55 |
| Accès..... | 59 |
| Formulaires d'inscription..... | 61 |

Petit clin d'œil amical : malgré notre profond respect des genres et des différentes orientations, afin de ne pas alourdir le texte de ce dossier, le choix a été fait de ne pas opter pour l'écriture inclusive.



DES FORMATIONS EN ECO-CULTURE 100 % EFFICACES

L'écoculture est une agriculture qui prend la nature pour modèle et intègre les concepts de la permaculture. La méthode de la Ferme du Bec Hellouin associe le design permaculturel à des pratiques d'agriculture naturelle traditionnelles, des techniques de micro-maraîchage éprouvées et des données issues des dernières découvertes scientifiques. A ces concepts et techniques s'ajoute une gamme d'outils manuels innovants qui permettent de produire autant de légumes par heure travaillée qu'avec un tracteur, à des coûts inférieurs. Cette méthode rend possible une micro-agriculture sans pétrole, réalisée sur une très petite surface intensément cultivée, ce qui libère de l'espace pour créer un agro-écosystème diversifié pouvant accueillir des arbres fruitiers, des animaux, des mares et des haies, un éco-habitat... Une microferme ainsi conçue gagne en



autofertilité, en résilience, en productivité, tout en constituant un puits de carbone et une réserve de biodiversité.

« Seuls les vrais praticiens, ceux qui ont les mains dans l'humus, sont capables d'offrir la synthèse éclectique que l'on peut découvrir dans la microferme du Bec Hellouin, associant le meilleur de toutes les traditions de guérison de la terre et le meilleur de la technologie. »

Joël SALATIN,
agriculteur aux USA, auteur



Cette approche permet de concilier des exigences de productivité et de performance économique et des exigences éthiques, chaque microferme contribuant, à sa mesure, à régénérer la biosphère.

Les stagiaires bénéficient de la richesse exceptionnelle du contexte de

la Ferme du Bec Hellouin, où paysans et chercheurs coopèrent tout au long de l'année. Les enseignements et les apprentissages se fondent sur des pratiques qui ont révélé leur efficacité.

Nos formations alternent théorie et pratique. Les journées sont denses et conviviales. Chaque stage est l'occasion de se connecter à un réseau de personnes engagées dans une démarche de transition.

Témoignage de Dominique :

Je suis arrivée au stage «microferme» avec un rêve et en suis repartie avec un projet bien plus ancré dans la réalité, munie d'informations et d'outils très concrets pour mener ce projet à bien.





NOTRE OBJECTIF : VOUS DONNER DES OUTILS POUR RÉUSSIR VOTRE PROJET

L'écoculture développée au Bec Hellouin se fonde sur une connaissance approfondie de la nature. C'est une approche low-tech, mais intensive en connaissances, en observations, en conception. Pour créer votre ferme, vous n'aurez pas besoin de gros investissements dans le machinisme agricole : c'est en vous-même qu'il faudra investir.



Témoignage de Christine, agricultrice :

Ce qui me frappe lorsque je viens à la ferme du Bec, c'est le point commun entre les participants ... Leur grande envie d'apprendre, de partager et leur capacité à communiquer.

Cela me bouscule ... et cela m'inspire. Nous (les familles d'agriculteurs) sommes actuellement très exposés ... décriés.

Sommes-nous capables de nourrir le monde ?

Oui.

Sommes-nous capables de soigner la terre et nourrir les hommes ?

Non.

Sommes-nous responsables ?

Oui.

Sommes-nous les seuls responsables ?

Comment dégager un revenu suffisant tout en respectant la nature ? Tel est l'enjeu.

Venir à la ferme du Bec, c'est se donner le droit de rêver !

C'est la possibilité d'appréhender la nature en combinant plusieurs nécessités ... Respecter la nature, produire sainement, dégager un revenu décent.

C'est rencontrer toutes sortes de personnes qui partagent les mêmes rêves, stagiaires de tous horizons et formateurs très compétents.



Une formation de cinq jours, dans laquelle nous vous proposons la synthèse de près de deux décennies de recherches et d'expérimentations, peut vous éviter des années de tâtonnements. Notre intention est de vous faire gagner du temps dans la réalisation de votre projet en vous permettant d'implanter plus vite et plus efficacement votre microferme. Vous serez en capacité de mieux choisir votre terrain et les équipements nécessaires. Vous pourrez également éviter bien des dé-

penses inutiles et atteindre plus rapidement une production rentable.

Nous vous suggérons, pour préparer votre venue, la lecture des livres de Perrine et Charles HERVE-GRUYER, ainsi que celle du rapport final de l'étude « **Maraîchage biologique permaculturel et performance économique** », et le visionnage de nos vidéos pédagogiques sur le site www.fermedubec.com.





VOTRE PARTICIPATION AUX FRAIS

Nos formations ont un coût plus élevé que la plupart des formations en permaculture. Cela s'explique par le nombre élevé d'expériences conduites sur le site de la Ferme du Bec Hellouin, que vous pourrez découvrir lors de votre venue : 3 forêts-jardins, toutes les formes d'agroforesterie dont des jardins de bois, serre bioclimatique, cultures de blé jardiné, pâturage holistique... Votre participation aux frais contribue également à financer les programmes de recherches scientifiques qui se déroulent sur la ferme. Nous cherchons à pousser loin la cohérence : énergies renouvelables, compensation carbone, solidarité Nord-Sud (50 000 arbres ont pu être plantés à Madagas-

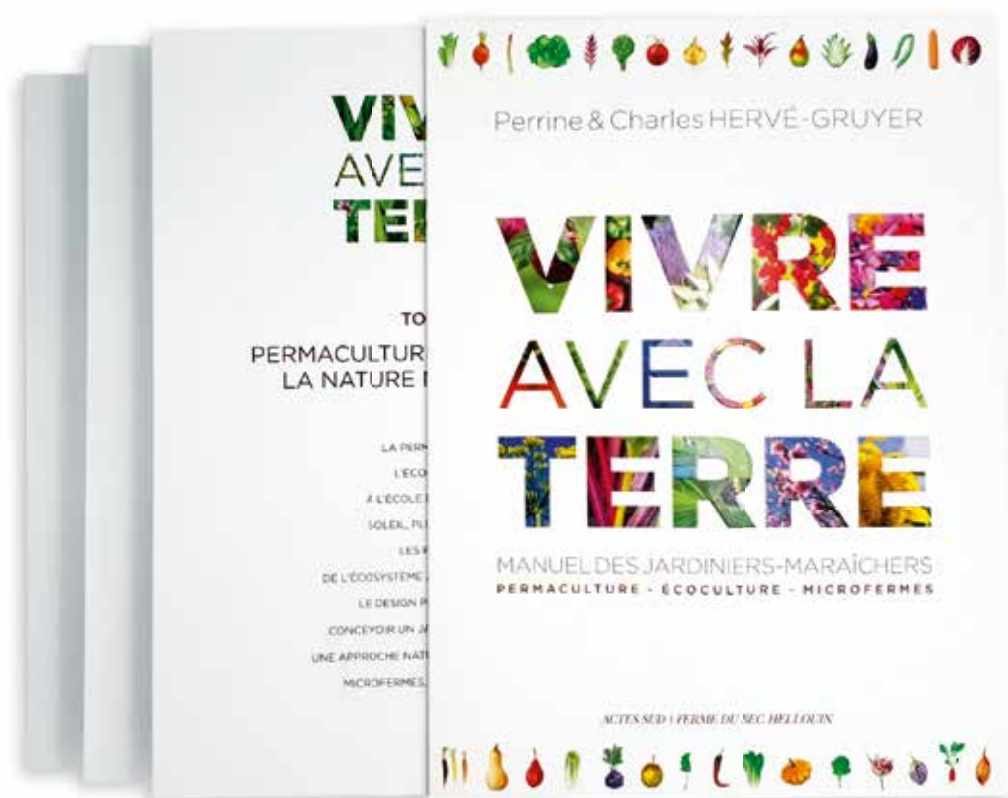


car grâce aux ventes de « Vivre avec la Terre »...). Nous avons pu constater chaque année que les stagiaires sont les premiers bénéficiaires de tous ces travaux poursuivis depuis 2003. La ferme est probablement l'un des lieux au monde où sont concentrés le plus grand nombre d'expériences de terrain et de recherches en permaculture et écoculture.





Perrine & Charles HERVÉ-GRUYER



“Plus encore qu’un manuel, ce livre se veut un hommage à la beauté du monde, à son harmonie.”

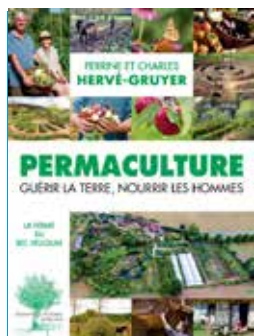
Loïc Mangin, Pour la science

**“La permaculture en chef-d’œuvre.
Le livre *Vivre avec la Terre* est une immensité, le continent oublié de tant de savoirs oubliés mais prodigieux.”**

Fabrice Nicolino, Charlie Hebdo

“Ouvrage exceptionnel. Une somme, un pavé, un travail énorme.”

Laure de Hesselle, Imagine demain le monde



RELATIONS PRESSE :

Régine Le Meur
05 62 66 94 63
06 63 90 56 06
r.lemeur@actes-sud.fr
assistée de Camille Seube
01 55 42 14 40
c.seube@actes-sud.fr

ACTES SUD
SERVICE DE LA COMMUNICATION
18, rue Séguier, 75006 Paris
Tél. 01 55 42 63 00 Fax 01 55 42 63 01
communication@actes-sud.fr
www.actes-sud.fr

PERRINE ET CHARLES HERVÉ-GRUYER

Permaculture *Guérir la Terre, nourrir les Hommes*

EN LIBRAIRIE LE 10 SEPTEMBRE 2014

En 2004, Perrine et Charles Hervé-Gruyer créent la ferme du Bec Hellouin, en Haute-Normandie. Cette ferme prend rapidement une trajectoire étonnante, à tel point qu'elle fait aujourd'hui référence en matière d'agriculture naturelle et attire des visiteurs du monde entier.

Permaculture, Guérir la Terre, nourrir les Hommes est le récit d'une aventure humaine, celle d'une famille qui réussit à créer, en quelques années seulement, une oasis de vie généreuse sur des terres peu fertiles. C'est également une vaste enquête menée autour du monde, à la rencontre de pionniers de l'agriculture qui explorent des voies novatrices et inventent le monde de demain.

La démarche de Perrine et Charles Hervé-Gruyer repose sur la permaculture. Son principe est de prendre la nature comme modèle et de concevoir des installations humaines fonctionnant comme des écosystèmes. Elle propose des règles conceptuelles simples, tirées de l'observation de la nature, permettant de créer des systèmes autonomes et résilients, plus productifs et plus économes en ressources. Les récoltes obtenues par la méthode de la ferme du Bec Hellouin, grâce à l'énergie du soleil, stupéfient aujourd'hui les agronomes : en travaillant entièrement à la main, les habitants de la ferme produisent autant de légumes que leurs confrères mécanisés, mais sur une surface presque dix fois moindre, tout en créant de l'humus, en aggradant la biodiversité, en embellissant les paysages, en stockant du carbone dans les sols et les arbres. Les résultats de cette nouvelle forme d'agriculture ont mené Charles et Perrine Hervé-Gruyer à lancer une étude agronomique – appelée "Maraîchage permaculturel et performance économique" –, en partenariat avec d'éminents chercheurs de l'INRA et d'AgroParisTech, soutenue par huit fondations. Les premiers retours ont démontré la pertinence sociale, économique et écologique d'une agriculture permaculturelle.

Dans cet ouvrage résolument positif, Perrine et Charles Hervé-Gruyer proposent de nombreuses pistes novatrices, fondées sur des expériences réussies développées dans la mouvance de la permaculture et dessinent une nouvelle manière d'être paysans au XXI^e siècle, source potentielle de millions d'emplois.

Perrine Hervé-Gruyer a d'abord entamé une carrière de juriste en Asie, avant de se consacrer à la psychothérapie. Éducateur de formation, Charles Hervé-Gruyer a sillonné le globe à bord du voilier-école Fleur de Lampaul pendant vingt-deux ans. En 2004, ils décident de se consacrer à l'agriculture et créent ensemble la ferme du Bec Hellouin en Normandie. Ils élargissent leurs activités et deviennent formateurs, conférenciers, et consultants en permaculture. Ils sont tous deux professeurs certifiés de permaculture depuis 2013. Perrine Hervé-Gruyer est par ailleurs conseillère régionale de Haute-Normandie, missionnée pour le développement de l'agriculture biologique. Elle a publié : La Relaxation en famille (Presses de la Renaissance, 2008). Charles Hervé-Gruyer est l'auteur de plusieurs ouvrages, dont des livres pour la jeunesse et un roman : La Femme feuille (Albin Michel, 2007).

FORMAT : 14 X 19 / 372 PAGES / 22,8 EUROS



Collection dirigée
par Charles Hervé-Gruyer

RÉSILIENCES

Vivre avec une seule planète



Véritable encyclopédie de la vie post-moderne,
la collection « Résiliences » traite de thématiques qui s'adressent
à tous, néoruraux et urbains: autonomie, alimentation, permaculture,
éducation, santé, énergies vertes, vie nomade...

Quelques titres à paraître en 2022

- Produire des légumes en hiver
- La pharmacie naturelle
- Objets Low-tech du quotidien
- Vivre en collectif



JARDINIER- MARAÎCHER PERMACULTUREL

Stage de 5 jours
40 heures de formation

Une master class exceptionnelle
animée par Charles HERVÉ-GRUYER,
pour un groupe de 20 personnes seulement !

Dates pour l'année 2022 :
Du lundi 5 septembre à 9 h
au vendredi 9 septembre à 17 h.



Le monde de demain sera soumis à des perturbations croissantes liées au réchauffement climatique ainsi qu'à diverses crises énergétiques, économiques, migratoires... Raison de plus pour entreprendre, dès aujourd'hui, la création d'îlots de fertilité et d'abondance, autonomes et résilients, qui seront autant de lieux-ressources en temps de crise ! La question de la résilience est au cœur des programmes de recherches menés dans notre ferme. Durant cette formation, nous explorerons une voie positive qui permet d'embellir notre vie en nous reconnectant avec cette fonction essentielle: produire localement une nourriture bio de qualité pour les êtres humains, tout en contribuant à la guérison de la Terre.

Cette formation traite des spécificités du maraîchage permaculturel, tel que nous l'avons développé à la Ferme du Bec Hellouin. Elle s'adresse tant aux jardiniers amateurs désirant atteindre une large autonomie alimentaire tout au long de l'année qu'aux maraîchers professionnels. Selon nous, une mi-

croferme peut être créée par une personne, une famille, un collectif..., dans une perspective d'autonomie et de qualité de vie ; elle peut également servir de support à une activité professionnelle. Le terme « jardinier-maraîcher » peut donc désigner un amateur investi et compétent ou un professionnel !





Durant ces 5 journées nous étudierons ensemble les outils et techniques permettant de réaliser une production intensive, sur une très petite surface cultivée, de manière naturelle et pratiquement sans recours aux énergies fossiles. L'attention portée au sol, le travail à la main, l'intensité des soins prodigués aux cultures, les buttes permanentes, les associations de cultures, l'utilisation d'outils innovants sont les principaux facteurs autorisant une production durable, largement supé-

rieure, par unité de surface et par calorie investie, à la production moyenne du maraîchage bio mécanisé*. Cette approche permet de limiter les charges d'investissement et de fonctionnement, et donc éventuellement de dégager un revenu décent ainsi qu'une bonne qualité de vie, comme l'a démontré l'étude « Maraîchage biologique permaculturel et performance économique » qui a été conduite sur notre ferme de 2011 à 2015, en partenariat avec l'INRA et AgroParisTech.



Les résultats de cette étude ont souligné la viabilité économique d'une microferme comprenant 1 000 m² de cultures maraîchères diversifiées, cultures entièrement réalisées à la main. Avec une production commercialisée moyenne de 55 € par mètre carré, 80 € sous serre, ces résultats valident ce que John Jeavons, pionnier américain de la culture sur buttes, annonçait dans les années 70 : il est possible de produire autant de légumes à l'heure en travaillant à la main, qu'avec un tracteur !

* Le rapport complémentaire numéro 6 « Données technico-économiques en maraîchage biologique en France », disponible sur notre site, dresse un état des lieux des études réalisées à ce jour dans notre pays. Il fait apparaître que les rendements moyens du maraîchage biologique mécanisé sont de l'ordre de 25 à 30 000 € l'hectare, tandis que l'approche permaculturelle développée au Bec Hellouin a permis d'atteindre 55 000 € sur 1 000 m² cultivés, ce qui libère le reste de la ferme pour d'autres usages : arbres, mares, haies, élevage, habitat...



Il convient de souligner que la performance économique découle de la viabilité écologique de la microferme. Cette agriculture permaculturelle, ou écoculture, qui va dans le sens de la vie, offre

de nombreuses externalités positives : création d'humus, séquestration de carbone dans les sols et les arbres, amélioration de la biodiversité, embellissement du paysage, création d'emplois...



La méthode de la Ferme du Bec Hellouin ouvre la voie d'une écoculture parfaitement adaptée à l'ère de l'après-pétrole. Elle peut faciliter l'épanouissement d'une agriculture urbaine confrontée à la rareté du foncier. Les responsables de grandes villes et de plusieurs capitales européennes viennent au Bec Hellouin chercher de l'inspiration pour leurs programmes

d'agriculture urbaine et de nombreuses propositions de postes sont adressées aux maraîchers formés au Bec Hellouin.

Ce stage se déroule à une période particulièrement intéressante pour le maraîchage car les cultures estivales sont toutes en place, mais on commence à implanter les cultures d'automne et d'hiver.



Objectifs de la formation : découvrir une méthode novatrice, permettant une approche plus naturelle du maraîchage bio. Savoir cultiver beaucoup de légumes sur peu d'espace, grâce à des outils et techniques manuelles. Apprendre à se nourrir de son jardin tout au long de l'année, y compris au cœur de l'hiver.

Public : jardiniers expérimentés recherchant une autonomie alimentaire, maraîchers, techniciens et formateurs de l'enseignement agricole, porteurs de projet d'installation agricole.

Formateurs : Charles HERVE-GRUYER, assisté d'Elodie LOQUET et de Morganne LEPELIER, formées au Bec Hellouin (voir les portraits à la rubrique « Les formateurs »).

Formation : 40 heures de théorie et de pratique à la Ferme du Bec Hellouin.

Dates : du 5 au 9 septembre 2022.

Accueil le lundi à partir de 8 h 30, début de la formation à 9 h précises. Pour les stagiaires venant de loin et ayant choisi un hébergement à la ferme, il est possible d'arriver le dimanche soir. Attention : l'accueil se fait uniquement de 19 h à 20 h. Il n'est pas prévu de dîner sur place le dimanche soir.



Fin de la formation à 17 h le vendredi. Il n'est pas possible de rester à la ferme le vendredi soir.

Horaires : 9h - 18h. En soirée, pour celles et ceux qui le souhaitent : débats et retours d'expériences.

Age minimum pour participer : 18 ans.

Nombre de participants : 20.



Tarifs :

Frais pédagogiques : 1 490 €.

Repas en pension complète du lundi midi au vendredi midi : 140 €, à régler directement à notre chef cuisinier Fabien PRUDHOMME le premier jour du stage. Les repas bio et végétariens, cuisinés à partir des produits de la ferme pour l'essentiel, sont des temps forts de la formation, des moments d'échanges importants. Nous vous remercions donc de bien vouloir considérer l'option « pension complète » comme... obligatoire !

Hébergement non compris, voir « Informations pratiques », page 47.

Participation aux services : une aide de chacun est sollicitée, environ une heure par jour, afin de contribuer au bon déroulement du stage : nettoyage de l'éco-centre, mise en place des repas et vaisselle...

Contenu : La formation comporte environ 50 % de théorie et 50 % de pratique dans les jardins et vergers expérimentaux de la Ferme du Bec Hellouin. Chaque demi-journée comprend généralement une séance théorique et un atelier pratique. En fin d'après-midi, une séance de questions/réponses permet de revenir sur les points abordés durant la journée. Le programme est donné à titre indicatif, il peut être aménagé en fonction notamment de la météo et des attentes des participants.

Le manuel « VIVRE AVEC LA TERRE » sert de support pédagogique. Il sera offert à chaque stagiaire.





PROGRAMME ET CONTENU DE LA FORMATION

Jour 1 : l'écoculture ; la microferme ; les cultures sur buttes permanentes

Thématiques abordées : Introduction à la micro-agriculture.
Les principes fondateurs d'une agriculture bio-inspirée.
Visite approfondie de la ferme.
La culture sur buttes permanentes.

Jour 2 : le sol ; les semis ; conduite des cultures (1)

Thématiques abordées : Le sol et la fertilité vus dans une perspective permaculturelle. Les facteurs clés d'une fertilité durable.
Compost, biochar, cultures de micro-organismes utiles (EM), thés de compost...
Théorie des couches chaudes. Montage d'une couche chaude.
Réalisation de semis, repiquage, désherbage, paillage.

Jour 3 : les buttes de cultures rondes ; conduite des cultures (2) ; les outils

Thématiques abordées : Densification des cultures.
Associations de cultures.
Séquences culturales et rotations.
Pratique sur les buttes de cultures permanentes rondes.
Les outils. Liste et coût des équipements nécessaires à la production maraîchère d'une microferme.



Jour 4 : les buttes de cultures plates ; santé du jardin ; agroforesterie ; planification

Thématiques abordées : Santé du jardin.

Agroforesterie, le verger-maraîcher.

Pratique sur les planches plates.

Utilisation des semoirs de précision.

Produire des légumes toute l'année. Gestion des plannings annuels et planification.

Soirée festive (merci d'apporter une spécialité culinaire ou une boisson de votre région, à partager !).

Jour 5 : cultures sous abri ; la serre bioclimatique ; cultures de diversification ; le design d'une microferme

Thématiques abordées : Culture sous abri, la serre permaculturelle et bioclimatique.

Santé du jardin.

Commercialisation et diversification : mini-légumes, plantes aromatiques et médicinales, fleurs comestibles, micro-greens.

Design d'une « microferme idéale » : comment créer un agroécosystème vivant et diversifié, autonome et résilient, correctement dimensionné par rapport aux moyens et aux attentes du maraîcher.

Modélisation d'une ferme maraîchère bio-intensive (introduction à ce thème développé dans la formation « La microferme permaculturelle »).

Conclusion de la formation.



TÉMOIGNAGES MARAÎCHAGE BIO PERMACULTUREL

Guillaume : Je vous remercie de tout ce travail effectué durant ces années d'installation et de pouvoir nous partager, nous transmettre vos expériences, c'est un merveilleux cadeau de la vie. Un grand merci à cette équipe très agréable, disponible et chaleureuse.

Anne : Cette formation est très dense en connaissances scientifiques indispensables à la réussite d'une microferme permaculturelle, mais on y trouve aussi des conseils et encouragements sur ce qu'il est possible de faire avec ce que nous avons autour de nous. Les échanges avec les autres stagiaires sont extrêmement riches. Cela m'a permis de recadrer mon projet et mieux le définir.

Philippe : On peut se demander ce qu'un « bouseux » vient faire à une formation sur le maraîchage mais c'est un peu comme si j'avais fait une semaine de bilan de compétences pour faire le point. J'ai trouvé, formulé et mis en œuvre ce que cherchais ! Merci.



Pascale : Bel équilibre entre cadrage de la permaculture, le contexte socio-économique et les instruments pratiques, dans un cadre très stimulant. Merci !



Jean-Pierre : Il est toujours difficile d'avoir des pratiques différentes de la norme sociale de son époque, notamment dans un système où le progrès n'est entendu que comme le triomphe de la mécanisation, du numérique et de la chimie. Retrouver et valoriser des

savoirs millénaires qui placent l'Humain au centre de la question agricole, tout en s'appuyant sur les avancées scientifiques les plus pointues, voilà le premier élément du triptyque. Le deuxième est de démontrer avec des méthodes de gestion de production qui n'ont rien à envier à l'industrie qu'on peut produire avec une extrême efficacité en s'appuyant sur des pratiques qui peuvent sembler primitives. Le troisième est de traduire cette richesse expérimentale en une pédagogie interactive et de partager avec les stagiaires cette «utopie pragmatique» pour que nous soyons toujours plus nombreux à fabriquer, pour nos enfants, un monde plus nourricier et bienveillant. Charles et Perrine ont réussi à créer ce triptyque. Ils y apportent la rigueur qui fait que ce projet peut exister durablement mais aussi toute l'humanité qui sous-tend leur démarche. Ceci fait de leurs programmes de formation un incontournable pour tous ceux qui veulent construire une alternative crédible à nos sociétés en perte de sens.

Matthieu : un rêve éveillé dans les jardins du Bec Hellouin autour d'une équipe passionnée et passionnante. Cette semaine a été pour moi la possibilité de comprendre que la vérité s'exprime dans le beau...





CONCEVOIR ET GÉRER UNE MICROFERME RÉSILIENTE

Stage de 5 jours
40 heures de formation

Une master class exceptionnelle
animée par Charles HERVÉ-GRUYER,
pour un groupe de 20 personnes seulement !

Dates pour l'année 2022 :

Du 3 octobre à 9 h
au 7 octobre à 17 h.



« L'agriculture devrait être davantage qu'une somme de connaissances et de techniques. Elle devrait redevenir un art, faisant aussi appel à la créativité et à l'intuition humaines. »

Mokichi OKADA,
agronome japonais, auteur

Depuis plusieurs années nous ressentons fortement les effets des changements climatiques dans notre ferme. Chacun de nous peut constater à quel

point le modèle agricole dominant, fortement dépendant des énergies fossiles, est peu durable et destructeur de l'environnement. Nous avons donc orienté tous nos programmes de recherches sur la question de la résilience. Comment concevoir et gérer des microfermes autonomes, susceptibles de continuer à nourrir notre famille, nos amis et la communauté locale, y compris en cas de crise, de pénurie de pétrole, voire d'effondrement ? Cette question essentielle est au cœur de cette formation.

Une microferme permaculturelle est une ferme de petite taille qui a pour objectif de répondre aux besoins alimentaires de la communauté locale tout en contribuant à régénérer l'environnement. Une microferme remplit de nombreuses fonctions sociétales et environnementales : elle favorise la sécurité alimentaire et l'autonomie énergétique des territoires, contribue





à la santé des personnes en produisant durablement des aliments biologiques de qualité, crée des emplois et du lien social, restaure les paysages, améliore les sols et préserve les nappes phréatiques, protège la biodiversité, contribue à la stabilisation du climat en stockant du carbone...

Mettant en pratique l'adage « Pense globalement, agit localement », ce nouveau type d'installation agricole est susceptible d'apporter une contribution majeure à la résolution de certains grands problèmes contemporains. Dans les décennies à venir, l'agriculture industrielle ne sera plus viable, ne serait-ce qu'à cause de sa dépendance aux énergies fossiles et de son impact

sur le changement climatique. Les microfermes permaculturelles, dont le fonctionnement repose sur l'imitation des milieux naturels spontanés, pourront contribuer à nourrir l'humanité de demain. De nos jours déjà, un milliard de paysans travaillent entièrement à la main des fermes de petite taille. Fondée sur une expertise de l'environnement local et sur la mise en valeur des services écosystémiques, l'approche bio-inspirée est une « agriculture de l'intelligence » qui peut permettre aux paysans de gagner en productivité et en durabilité par des moyens simples, ne créant pas de dépendance à des technologies sophistiquées et dispendieuses.





La création d'une microferme permaculturelle peut donc demander un investissement moindre qu'une ferme mécanisée. Mais on peut aussi choisir d'investir dans les arbres et les aménagements écologiques du lieu ce que l'on aura économisé en se passant de mécanisation. A superficie égale, les productions peuvent être plus diversifiées, les emplois créés plus nombreux et le territoire fournir davantage de biomasse et de services écosystémiques. Attention, il ne faut pas sous-estimer les compétences nécessaires, probablement plus grandes que dans une approche mécanisée car l'agroécosystème à concevoir et gérer est plus complexe.

Chaque jardin, chaque ferme dépend de son environnement naturel et social ainsi que des aspirations et ressources du jardinier. Cette formation vous propose des **aides à la conception** et des **repères** pour créer vous-même un agroécosystème adapté à votre contexte. Elle ne propose pas des normes à dupliquer en tous lieux, ce qui serait contraire à l'approche permaculturelle !

La formation **Microferme permaculturelle** est un partage de l'expérience acquise au Bec Hellouin dans la gestion de notre ferme depuis 2003, mais aussi par l'accompagnement de centaines de porteurs de projets et d'institutions au fil des ans. Le programme se fonde sur le constat que la performance économique de la microferme est étroitement liée à son efficacité écologique et les deux pôles sont constamment envisagés de concert.





Objectifs de la formation : Acquérir les compétences nécessaires pour concevoir, créer et gérer une microferme permaculturelle autonome et résiliente. Savoir évaluer ses besoins en termes de formation, de foncier, de bâti, d'équipements, de budgets d'investissement et de fonctionnement.

Public : Les personnes aspirant à créer un lieu résilient pour eux-mêmes et leurs proches, porteurs de projets d'installation en maraîchage et/ou arboriculture biologique, agriculteurs installés désireux de découvrir de nouvelles pratiques, techniciens et formateurs de l'enseignement agricole, élus et responsables de collectivités territoriales, responsables de fondations et d'ONG...

Formateurs : Charles HERVEGRUYER, assisté d'Elodie LOQUET et de Morganne LEPELIER, formées au Bec Hellouin (voir les portraits à la rubrique « Les formateurs »).

Formation : 40 heures de théorie et de pratique à la Ferme du Bec Hellouin.

Dates : du 3 au 7 octobre 2022

Accueil le lundi à partir de 8 h 30, début de la formation à 9 h précis. Pour les stagiaires venant de loin et ayant choisit un hébergement à



la ferme, il est possible d'arriver le dimanche soir. Attention : l'accueil se fait uniquement de 19 h à 20 h. Il n'est pas prévu de dîner sur place le dimanche soir.

Fin de la formation à 17 h le vendredi. Il n'est pas possible de rester à la ferme le vendredi soir.

Horaires : 9h - 18h. En soirée, pour celles et ceux qui le souhaitent : débats et retours d'expériences.

Age minimum pour participer : 18 ans.

Nombre de participants : 20.



Tarifs :

Frais pédagogiques : 1 490 €.

Repas en pension complète du lundi midi au vendredi midi : 140 €, à régler directement à notre chef cuisinier Fabien PRUDHOMME le premier jour du stage. Les repas bio et végétariens, cuisinés à partir des produits de la ferme pour l'essentiel, sont des temps forts de la formation, des moments d'échanges importants. Nous vous remercions donc de bien vouloir considérer l'option « pension complète » comme... obligatoire !

Hébergement non compris, voir « Informations pratiques », page 47.

Participation aux services : une aide de chacun est sollicitée, environ une heure par jour, afin de contribuer au bon déroulement du stage : nettoyage de l'éco-centre, mise en place des repas et vaisselle...

Contenu : La formation comporte environ 50 % de théorie et 50 % de pratique dans les jardins et vergers expérimentaux de la Ferme du Bec Hellouin. Chaque demi-journée comprend généralement une séance théorique et un atelier pratique. En fin d'après-midi, une séance de questions/réponses permet de revenir sur les points abordés durant la journée. Le programme est donné à titre indicatif, il peut être aménagé en fonction notamment de la météo et des attentes des participants.

Le manuel « VIVRE AVEC LA TERRE » sert de support pédagogique. Il sera offert à chaque stagiaire.





PROGRAMME ET CONTENU DE LA FORMATION

Jour 1 : concevoir une microferme ; le design permaculturel

Thématiques abordées : Histoire de l'agriculture en Occident et enjeux contemporains.

La conception permaculturelle : prendre les écosystèmes spontanés pour modèles. Concevoir une microferme permaculturelle.

Le questionnaire préalable au design. Etapes du design.

Définition du « rêve » : objectifs, qualité de vie, revenus, nombre d'heures travaillées...

Visite approfondie de la ferme.

Jour 2 : la microferme et son écosystème ; le sol ; l'eau ; la matière organique ; les outils autonomes

Thématiques abordées : Le fonctionnement d'une microferme permaculturelle.

Gestion des sols, des matières organiques, de la fertilité et des flux.

Gestion de l'eau.

Les services écosystémiques : tirer profit des fonctions remplies naturellement par les écosystèmes.

Les outils utilisés au Bec Hellouin : manuels ou sur batterie.

Jour 3 : les facteurs de résilience ; les arbres ; les forêts-jardins ; les cultures légumières ; les céréales jardinées

Thématiques abordées : Quels sont les facteurs favorisant la résilience d'une ferme ou d'un territoire ?

Les arbres, piliers de la microferme.

Les différentes formes d'agroforesterie.

Les forêts-jardins.

Les cultures maraîchères : comment cultiver beaucoup sur peu d'espace tout en aggradant rapidement les sols ?

Les essais de céréales jardinées : ce qui fonctionne et... les difficultés rencontrées !

Créer une communauté solidaire.



Jour 4 : les animaux ; l'autonomie énergétique

Thématiques abordées : Le rôle des animaux.

Conception d'un système agro-sylvo-pastoral, même à très petite échelle.

Le choix de la traction animale.

L'autonomie énergétique d'une microferme.

Les diverses fonctions remplies par une microferme.

Soirée festive (merci d'apporter une spécialité culinaire ou une boisson de votre région, à partager !).

Jour 5 : faire de la permaculture son métier ; devenir paysan

Thématiques abordées : Les divers métiers pouvant être pratiqués dans une microferme.

Choix et dimensionnement des activités.

Faire de la permaculture son métier.

Créer une activité de conseil.

Organiser des formations.

Devenir paysan. Les thématiques liées à l'installation : les institutions du monde agricole, différents statuts de l'agriculteur, accès au foncier, fiscalité, subventions....

Les compétences à acquérir. Où et comment se former ?

S'installer, travailler à plusieurs : opportunités et contraintes.

Diversification : gestion du temps, réglementation, investissements...

La commercialisation.

L'ancrage territorial.

La communication.

Conclusion de la formation.



TÉMOIGNAGES LA MICROFERME PERMACULTURELLE

Marc : Je suis arrivé à la formation avec des brides de rêves non structurées et je suis reparti avec des intentions claires, structurées et très pragmatiques ! Merci pour votre pédagogie.

pour l'homme que je suis et le maraîcher que je deviens.

Un immense merci donc à toute l'équipe.

Jean-Jacques : Je n'ai qu'un mot en tête, GRATITUDE ! Ma semaine passée à la ferme a été pour moi une merveilleuse aventure. Une aventure humaine avant tout. Les rencontres et les cadeaux reçus ont soigné mon âme. Beaucoup de mes peurs se sont envolées au contact chaleureux de la communauté. Ma quête de beauté qui m'a guidé vers la ferme n'a pas été déçue. Dans la ferme, des jardins aux bâtiments, de l'accueil à la cuisine, des cours théoriques à la pratique, tout est beauté et perfection. Merci à tous les formateurs, formatrices, facilitateurs, facilitatrices et à toutes les personnes qui œuvrent dans l'ombre, pour faire de la ferme du Bec Hellouin un modèle de ce que sera le monde de demain. Je me sens transformé et vis maintenant en permanence la permaculture en prenant soin de la terre et de ses habitants, MERCI.

Emmanuel : La formation n'a pas parfaitement répondu à mes attentes, mais elle les a transformées et c'est bien plus important et bien plus remarquable. J'ai été transporté par l'aspect humain de cette session : joie, énergie, confiance, ambition dans son rêve, bienveillance... Une très belle leçon de Vie, un moment fondateur





GUÉRIR

stress et anxiété

Par le toucher et le yoga

Stage de 5 jours
35 heures de formation

Durant 5 jours, vivez une immersion sereine au cœur de la nature luxuriante de la Ferme du Bec Hellouin, un cadre idéal pour partir à la découverte de votre être profond.

Par le biais du massage psycho-thérapeutique et grâce à différentes pratiques inspirées du yoga, apportez détente et guérison aux tensions qui entravent votre épanouissement.

Le stage est animé par Charles HERVÉ-GRUYER, paysan et thérapeute, et par une équipe de formatrices et de formateurs.

Dates pour l'année 2022 :

Du lundi 22 août à 9 h

au vendredi 26 août à 17 h.



OBJECTIFS DE LA FORMATION

Ce stage a pour ambition de vous aider à réaliser votre potentiel d'être humain, pour que votre vie soit heureuse et accomplie et que vos talents puissent se déployer au service des autres et de la planète.

Au cœur d'une nature préservée et dans un climat de confiance et d'acceptation bienveillante, cette session ouvre un espace où peut se révéler votre être profond. Ce voyage intérieur vous offre un temps de rencontre privilégié avec vous-même et l'opportunité de vous relier aux autres et à la nature. Vous en ressortez plus intensément vivant.

La formation Ecologie Intérieure repose sur la pratique des massages psycho-thérapeutiques et sur des pratiques douces inspirées du yoga, deux approches conçues pour nous soigner et nous épanouir « corps et âme ». Elaborées en Orient depuis les temps anciens, ces techniques bienfaitantes et très efficaces permettent de réunir les morceaux dispersés de notre être, de fluidifier ce qui s'est raidi avec le temps



et d'évacuer tensions et cuirasses. Grâce à elles, nous pouvons retrouver notre vrai visage, avec une fraîcheur et une légèreté inconnues.

A ces approches traditionnelles, la formation Ecologie Intérieure associe les connaissances contemporaines sur l'être humain, et notamment les avancées récentes des nouvelles thérapies holistiques (s'intéressant à la totalité de la personne: corps, émotions, esprit...). Ce stage est donc une synthèse unique entre des apports venus d'Orient et d'Occident.

La formation Ecologie intérieure vous propose des outils éprouvés pour mieux gérer votre vie quotidienne et l'orienter dans la direction qui vous convient vraiment.



QU'EST-CE QUE LE MASSAGE PSYCHO-THÉRAPEUTIQUE ?

Le toucher est un outil essentiel de régulation des relations entre les personnes: chez les primates déjà, il peut occuper 30 % des journées! Les massages sont la plus ancienne forme de thérapie, utilisée depuis la nuit des temps par nos ancêtres préhistoriques pour soulager leurs maux. Curieusement, il a été largement délaissé par la société occidentale, et la crise de la Covid n'a rien arrangé !

Les massages sont l'un des deux piliers de l'Ayurveda, la science de santé traditionnelle de l'Inde. Les techniques de massage proposées durant la formation sont largement inspirées de l'Ayurveda.

Le massage psycho-thérapeutique, tel que nous le concevons, est toutefois une approche très contemporaine puisqu'il associe aux anciennes techniques de toucher les connaissances scientifiques d'aujourd'hui. Nous savons en effet que la plupart de nos



fonctions corporelles sont pilotées par le cerveau limbique, qui est aussi largement le siège de l'inconscient. Par le biais du toucher, on peut ainsi arriver très rapidement vers des mémoires enfouies, parfois traumatiques. Une zone de tension, une cuirasse musculaire, un blocage énergétique, lorsqu'ils se libèrent grâce au massage, peuvent faire remonter à la conscience la mémoire de l'événement douloureux qui les avait suscités. Les mots accompagnent alors cette prise de conscience et permettent de mettre à distance ce qui entravait notre épanouissement.



Le massage psycho-thérapeutique permet de remonter loin, jusqu'à la prime enfance et la vie intra-utérine parfois. Les thérapies uniquement verbales n'autorisent généralement pas un accès aussi rapide à notre inconscient.

Tel que nous le comprenons et pratiquons, le massage psycho-thérapeutique n'est pas une pratique médicale. Il n'a pas pour objet de soigner des pathologies corporelles, mais plutôt notre psychée. Précisons du reste que l'équipe d'animation du stage

n'est pas composée de professionnels de la santé. Toutefois, nous avons pu constater que, nombre de nos tensions psychologiques étant somatisées, une libération émotionnelle peut avoir un retentissement positif sur certaines pathologies, en particulier celles liées au stress ou celles impactant notre vie sexuelle, tout en renforçant la confiance en soi, l'ancrage et la connexion à ses sensations.

Le massage psycho-thérapeutique permet de se reconnecter à son corps et à ses sensations, améliore l'estime de soi et la capacité à construire des relations positives et chaleureuses avec les autres.





PROGRAMME ET CONTENU DE LA FORMATION

Petit déjeuner entre 8 h et 9 h.

Séance du matin 9 h – 12 h 15

- Chaque journée démarre par un temps d'éveil corporel (danse, mouvements libres ou étirements), suivi d'une méditation guidée.
- Un massage est ensuite proposé. Chaque séance est constituée d'un temps d'apport théorique suivi d'une démonstration, puis d'un temps de pratique durant lequel vous êtes tour à tour masseur et massé. Un moment de d'échanges clôt la séance.



Le déjeuner est proposé à 12 h 45. Les repas sont végétariens et bio, préparés autant que possible à partir des produits de la ferme. Les stagiaires qui le souhaitent peuvent participer aux récoltes des fruits et légumes qui seront cuisinés pour les repas.



Séance de l'après-midi

14 h 30 – 18 h

- Un enseignement ouvre la séance, portant sur les massages, le yoga, la guérison intérieure.

- Une nouvelle séance de massage est ensuite proposée. Elle suit le même protocole que celle du matin, toutefois chaque séance est unique. Au fil de la semaine, vous apprenez tous les fondamentaux, les techniques de base du massage, les gestes et postures essentiels. Cette approche du massage donne une large place à l'intuition. Respect, confiance, écoute, intention juste, accueil inconditionnel de ce qui est, en sont les maîtres mots. En quelques jours seulement, les répercussions de ce stage peuvent être durables, au niveau de la psyché comme du corps, avec une amélioration notable du niveau de bien-être et de santé.

- Les massages peuvent avoir lieu sur la plage qui borde l'étang de la ferme, où vous pouvez vous baigner librement. Ils peuvent parfois faire appel aux éléments naturels à disposition (argile, fleurs, eau, etc.), pour faire entrer la nature dans la pratique. Nous explorons notre reliance aux éléments naturels et apprenons à interagir de ma-



nière ludique et subtile avec le monde vivant qui nous entoure.

- Un cercle de parole clôt la séance. Un **dîner** sain et savoureux est proposé par notre chef cuisinier à 19 h 30.

De 21 h à 21 h 30: **initiation à la méditation** pour celles et ceux qui le souhaitent. Les méditations guidées du soir ont lieu en extérieur lorsque la météo le permet.

Un **entretien personnel** avec Charles et/ou un **soin individuel** avec les formatrices et formateurs sont offerts aux stagiaires qui le souhaitent, dans la mesure des besoins de chacun et du temps disponible.



À QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Ce stage s'adresse à toute personne souhaitant vivre et comprendre ce que la « permaculture humaine » peut représenter, dans ce lieu aujourd'hui reconnu mondialement comme un exemple en permaculture. Depuis 2015 nous avons reçu des personnes de tout âge, de tout milieu, de tout background professionnel. Il est évident cependant que cette formation intéressera particulièrement les psychologues, thérapeutes et professionnels de la santé désirant enrichir leur pratique de nouveaux outils.



La formation ne s'adresse pas à des personnes souffrant de maladies contagieuses ou de pathologies sévères, et notamment de troubles psychiatriques. Le contexte du stage ne permet pas de leur apporter l'attention et les soins dont elles ont besoin, et la pratique du massage peut être contre-indiquée. Merci de ne pas vous inscrire si vous êtes dans ce cas.





DIVERS ASPECTS PRATIQUES

Une liste des affaires à apporter vous sera adressée avant le stage. Il s'agit essentiellement de deux grandes serviettes et d'un drap pour les massages, d'huile de massage bio, d'un paréo.

La nudité lors des massages n'est jamais obligatoire. Les contenus sont toujours

proposés dans un grand respect des limites que chacun.e souhaite poser.

L'équipe des formatrices et formateurs se tient en permanence à la disposition des stagiaires rencontrant une difficulté, ou souhaitant approfondir un point particulier.

PARTICIPATION AUX FRAIS

Frais pédagogiques

Les frais pédagogiques et la participation aux frais d'entretien de l'écocentre sont de 650 € pour les 5 journées de formation.

Repas

La présence des stagiaires aux repas (petit-déjeuner, déjeuner et dîner) est obligatoire, afin de favoriser la cohésion du groupe. Les interactions entre les stagiaires font partie intégrante de la formation. Le coût des repas, du lundi midi au vendredi midi, est de 140 €. **Les repas seront réglés directement à notre chef cuisinier, Fabien Prudhomme, le premier jour du stage.**

Le coût total de la formation est donc de 790 €.



Conditions d'annulation: elles sont décrites dans le Règlement intérieur (présenté plus bas).



ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ PAR Charles HERVÉ-GRUYER

Avant ou après le stage, Charles peut recevoir les personnes qui le souhaitent pour des séances de thérapie, avec ou sans massage. Elles permettent de pré-

parer ou d'accompagner le stage. Ces séances se déroulent à la Ferme du Bec Hellouin, sur rendez-vous.

TÉMOIGNAGES DES STAGIAIRES AYANT PARTICIPÉ À UNE SESSION D'ÉCOLOGIE INTÉRIEURE AU BEC HELLOUIN

Denis: Quelques jours après la fin du stage je suis encore « submergé » par le ressenti et le vécu de cette formation animée par de grands professionnels qui rayonnent d'une vie intérieure intense, qui nous ont transmis une énergie incroyable.

Elise: Merveilleuse semaine qui soigne les corps et les âmes des uns tout en déclenchant des vocations chez d'autres !

Jean-Cédric: Enfin un stage qui touche à l'essentiel, c'est-à-dire à la beauté de l'humanité qui nous habite. L'équilibre parfait, prendre soin de soi et prendre soin des autres. Un stage qui nous invite à oser explorer nos potentialités et notre authenticité profonde.

Isabelle: Une semaine exceptionnelle dans un environnement magnifique, pleine de découvertes! Des forma-

teurs formidables, très compétents, à l'écoute, qui ont fait preuve d'une empathie extraordinaire! Une organisation parfaite grâce à l'équipe des facilitatrices qui ont pris soin de nous tout en douceur, sans heurt. Des repas délicieux, riches en saveurs végétales réalisés par Fabien, le chef cuisinier. Que du bonheur !





Elodie: Merci Laure et Charles pour ce stage merveilleux qui nous reconnecte au corps et élève l'âme. Nous avons reçu des doses d'amour infini pendant cette semaine, et profité de vos connaissances uniques et de tous vos bienfaits. Je repars en laissant derrière mes valises et avec une peau neuve. Je vous suis infiniment reconnaissante. Merci de faire le pont avec l'autre monde pour toujours nous élever et nous ramener au cœur: la joie d'être en vie et d'aimer la Terre et les Hommes.

Jean-Christophe: Je me sens aujourd'hui complètement reconnecté à moi-même, il y a un avant et un après.

Aline: Je partais faire du yoga et apprendre enfin à masser. J'avais juste oublié que j'allais rencontrer des humains, vous savez ceux qui ont un cœur, des bras ouverts, des larmes et de magnifiques et profonds sourires! J'ai baigné pendant 5 jours dans une douce et profonde humanité.

Gilbert: L'ensemble de ce qui a été proposé, dans un contexte d'humanisme vrai et de sérénité, est tout à fait exceptionnel. Les qualités intellectuelles et techniques des trois intervenants, leur disponibilité, leur écoute et leur expérience sont vraiment impressionnantes. L'atmosphère de très grande bienveillance qu'ils ont créée entre tous les participants a permis de tisser des liens amicaux. Cette atmosphère a renforcé l'effet thérapeutique des massages.

Babeth: J'ai été transportée par cette semaine. La qualité des cours de yoga est exceptionnelle, on y apprend tellement dans une ambiance chaleureuse. Les cours de massage sont des moments très intenses. Toucher l'autre et se laisser toucher par lui, c'est une sacrée expérience! Les formateurs apportent leur grande bienveillance et leur humanité profonde.

Isabelle: Il y a tant à dire ... Ce n'est pas que du massage et du yoga, c'est une aventure humaine, spirituelle. Dans ce coin de paradis où les Hommes prennent soin de la Nature et s'en nourrissent dans le plus profond respect, il semble logique, juste de consacrer du temps à prendre soin de l'Homme et de célébrer ensemble l'Humanité et la Nature. Merci de nous avoir amené là où nous sommes allés ensemble, de





nous avoir fait vivre cette aventure incroyable. Je souhaite à chaque être humain de pouvoir dans sa vie percevoir la beauté et la puissance de guérison et d'amour des Hommes entre eux.

Liliane: Au-delà des pratiques qui m'ont fait un bien que je n'osais pas espérer (physiquement et moralement), il y a eu pendant ces cinq jours une ambiance extraordinaire, due je pense à ce lieu, aux personnes qui l'ont créé et l'animent et aussi aux qualités humaines qui sont les leurs. Créer avec un groupe aussi hétérogène une telle ambiance: bravo à tous. Nous avons vécu une si belle histoire, une belle marche sur nos chemins.

Ria: Un stage mémorable à tous points de vue. Yoga de qualité et massages avec des effets bouleversants. Le tout dans un cadre de nature très pure le long d'un ruisseau enchanteur.

Estelle: Un lieu magnifique, un accueil chaleureux et bienveillant, un groupe respectueux. 5 jours lumineux qui m'ont permis d'aller à la rencontre des autres et de moi-même. Une expérience de vie dont nous sommes tous ressortis enrichis. Vivement la suite !

Sylvain: Les cours de massage m'ont donné énormément confiance dans ma capacité à soulager l'autre de ses tensions. A l'apaiser en profondeur, et dans la durée. Etre au service de



quelqu'un d'autre qui vous confie son corps est un moment extraordinaire. Une expérience qui fait grandir en tant qu'homme. Et le dernier massage à 6 mains, un torrent d'amour qui nous fait comprendre qu'être aimé, sans jugement, sans condition, nous avons juste besoin de ça sur Terre.

Caroline: Ce qui m'a le plus fait du bien durant le stage c'est d'apprendre à être au plus proche de soi-même pour pouvoir rayonner et donner du bonheur autour de soi. Quand on est sur son chemin la vie se déroule comme dans un rêve et un petit être de lumière peut venir se nicher tout au fond de son ventre: c'était mon désir le plus profond durant ce stage et il s'est réalisé! Belle vie à tous!



Christophe: Imaginez une bulle d'oxygène en Normandie dans laquelle la nature et les hommes vivent en harmonie... Quelle joie de donner et de recevoir des massages de mains respectueuses et attentionnées. J'ai découvert le pouvoir magique de la connexion avec le monde vivant par le toucher, le prolongement de notre cœur. Saisissante découverte...

Quel plaisir de partager des moments ineffables avec l'ensemble du groupe avec bienveillance.

Une expérience unique et magique, à vivre au moins une fois dans sa vie!

Sylvain: Impossible de penser que ce stage pouvait amener à cette expérience de respect, de non-jugement et d'amour absolu. Un moment unique.

J'ai aimé la liberté laissée à l'intuition, cette confiance transmise dans notre capacité à faire le bien autour de nous. A libérer les autres de tensions vieilles parfois de plusieurs années.

Christophe: Je n'avais jamais autant ressenti mon corps de ma vie! Après une telle expérience je me sens enfin ancré. Nous avons appris à masser des hommes et des femmes de tout âge avec respect et bienveillance. De fait, être massé à son tour dans un tel contexte se traduisait par un sentiment de bien-être partagé et de lâcher-prise. Gratitude infinie pour ces instants magiques partagés ensemble !

Isabelle: Merci de nous avoir si subtilement et progressivement amené à donner et à recevoir tant !



ÉTHIQUE

Afin de favoriser un climat de confiance, il nous a semblé essentiel de rédiger une charte éthique. En vous inscrivant à la formation Ecologie intérieure, vous vous engagez à la respecter.

Charte éthique des stages Écologie intérieure

Cette charte éthique vient compléter le Règlement intérieur de la Ferme du Bec Hellouin, et ne s'y substitue pas.

Les stages se déroulant à la Ferme du Bec Hellouin s'inscrivent dans le respect des trois piliers éthiques de la Permaculture :

- **Prendre soin de la Terre.**
- **Prendre soin des êtres humains.**
- **Partager équitablement.**

L'équipe permanente, les intervenants extérieurs et les stagiaires sont invités à contribuer, par leur engagement personnel, à faire de chaque stage une aventure humaine de qualité, centrée sur les valeurs de respect, de non-violence, d'accueil inconditionnel et d'empathie. L'harmonie entre les participants, et plus largement l'harmonie avec la Terre, est recherchée.

Le site de la Ferme du Bec Hellouin, en tant que lieu d'accueil, est une tentative d'incarner au mieux ces objectifs dans la réalité d'un espace où la faune, la flore et les êtres humains cohabitent dans le plus grand respect.

Bien-être et santé

Les stages Ecologie intérieure proposent un chemin d'évolution fondé sur les pratiques éprouvées que sont le massage et le yoga. L'objectif est un mieux-être, une meilleure connaissance de soi, le soulagement de tensions. Ces stages ne sont pas à visée médicale. S'ils peuvent venir en complément, ils ne se substituent pas à d'éventuels traitements médicaux ou psychothérapeutiques.

Ces stages ne sont pas ouverts à des personnes souffrant de maladie contagieuse ou de troubles psychiatriques.



Charte éthique des stages Écologie intérieure

Les stagiaires déclarent être en bon état de santé mentale et physique, et s'engagent à faire part aux responsables des formations de leurs antécédents psychiatriques, des traitements médicamenteux particuliers et de toute difficulté nécessitant une attention particulière de la part des formateurs, et/ou qui pourrait éventuellement nuire au bon déroulement des stages. Ces données seront considérées comme confidentielles et ne seront en aucun cas divulguées.

Les responsables des formations se réservent le droit de refuser l'accès aux stages aux personnes qu'ils estiment ne pas pouvoir suivre les pratiques proposées, ou qui risqueraient de compromettre les formations ou de nuire aux autres participants. Une personne aux intentions non alignées avec les valeurs du stage, ou au comportement perturbateur, pourra être invitée à le quitter. En cas de renvoi pendant un stage, un remboursement des frais de formation et des repas, au prorata du

nombre de jours de stage restant à réaliser, sera effectué.

Les participants prennent l'engagement de ne pas quitter le stage sans avoir eu au préalable une discussion avec l'équipe d'animation. Si leur départ dépend de leur propre fait, les frais de formation ne seront pas remboursés.

Respect de soi

Les formations sont conçues pour se dérouler dans le plus grand respect de chaque personne et de ses limites, la progression se fait en tenant compte du rythme et des progrès de chacun.

La pratique des massages peut faire remonter la mémoire de douleurs ou de traumatismes d'ordre physique ou psychique. Les formateurs sont à la disposition des participants et à leur écoute, afin de les accompagner dans la traversée d'éventuelles difficultés. Ils peuvent également accompagner les stagiaires à l'issue de la formation, si le besoin se fait sentir.



Charte éthique des stages Écologie intérieure

Un dialogue étroit est recommandé entre les participants et les formateurs. Il est vivement conseillé aux stagiaires de faire part aux formateurs des difficultés et appréhensions pouvant être rencontrées, ainsi que d'éventuelles réserves vis-à-vis de stagiaires dont le comportement ne serait pas aligné.

Les participants reconnaissent que, quelles que soient les activités proposées, ils restent et demeurent libres vis-à-vis de leur pratique. Si une activité leur semble trop difficile physiquement, confrontante ou inconfortable, ils sont entièrement libres de ne pas y participer ou d'y mettre fin, y compris en interrompant leur participation à une activité en cours de séance.

La nudité, qui favorise la pratique des massages, n'est jamais obligatoire. Les participants peuvent porter les sous-vêtements qui leur conviennent afin de se sentir confortables.

Les participants sont conscients qu'ils se sont inscrits à un stage fondé sur le toucher via le massage, et sur le travail

sur soi. Ils restent et demeurent donc entièrement responsables de toute expérience qu'ils choisissent librement et en conscience de suivre, et dégagent les formateurs et les organisateurs de la responsabilité des préjudices physiques ou psychiques qu'ils pourraient attribuer à leur participation à ce stage.

Respect d'autrui

Lors des interactions entre participants, chacun est invité à tout mettre en œuvre pour respecter l'intégrité physique, psychique et morale d'autrui. En cas de difficulté rencontrée, nous invitons les participants à s'en ouvrir aux formateurs.

Chacun est invité à avoir une hygiène corporelle irréprochable durant toute la durée de la formation.

Les activités proposées dans les formations de la Ferme du Bec Hellouin ne sont jamais d'ordre sexuel. Les participants sont invités à respecter les règles de bonne conduite dictées par le bon sens et le respect d'autrui.



Charte éthique des stages Écologie intérieure

Les organisateurs invitent les participants à ne pas nouer de relation sexuelle dans le cadre des formations. Ceci permet d'éviter d'éventuelles relations de séduction, qui peuvent réveiller la peur du regard d'autrui et conduire certains à jouer des rôles. Cette limite respectée d'un commun accord permet d'instaurer un climat de plus grande confiance.

Les passages à l'acte violents, physiques ou verbaux, sont formellement interdits pendant toute la durée du stage et sont une cause d'exclusion immédiate.

La consommation de drogues, ou d'alcool en quantité excessive, est interdite durant les formations.

Confidentialité

La confiance se fonde sur le respect de la vie privée de chacun.

Les formateurs s'engagent à ne divulguer aucune information d'ordre privée qu'ils pourraient être amenés à re-

cevoir sur les participants. Lorsque des confidences sont données lors d'entretiens ou de soins individuels, elles ne sont pas partagées au sein de l'équipe d'animation, ni à l'extérieur.

Les participants s'engagent à garder confidentielle toute information concernant l'identité des participants et leur vie privée. Ils s'engagent aussi à ne divulguer aucune information concernant le contenu des formations.

Les participants s'engagent à ne prendre aucune photo d'autres participants sans leur autorisation et à ne publier aucune image, sous quelque forme que ce soit, sans l'autorisation écrite préalable des personnes concernées.

Les organisateurs peuvent être amenés à prendre des photos du groupe ou des participants pour la communication des stages. Les participants ne souhaitant pas être photographiés sont invités à le signaler au début de chaque stage.



INFORMATIONS PRATIQUES ET INSCRIPTION

HÉBERGEMENT

- Un hébergement simple, mais convivial, est proposé sur place, dans la limite des places disponibles.

- **Hébergement en dortoirs** : 20 € par nuit, soit 80 € pour les 4 nuitées du lundi au jeudi soir. Une couette et un oreiller sont fournis, mais il vous faudra impérativement apporter drap de dessous, housse de couette et taie d'oreiller.

- **Hébergement sur futon** dans la salle de formation, ou **en camping** dans la ferme: 10 € par nuit, soit 40 € pour les 4 nuitées du lundi au jeudi soir. Il vous faudra apporter tout votre matériel de couchage et, le cas échéant, votre tente.



Accueil le lundi à partir de 8 h 30, début de la formation à 9 h précises.

Pour les stagiaires venant de loin et ayant choisit un hébergement à la ferme, il est possible d'arriver le dimanche soir. Attention : l'accueil se fait uniquement de 19 h à 20 h. Il n'est pas prévu de dîner sur place le dimanche soir.

Fin de la formation à 17 h le vendredi. Il n'est pas possible de rester à la ferme le vendredi soir.

De nombreux hébergements de type gîtes ou chambres d'hôtes sont disponibles à proximité de la ferme. Le stage se déroulant en haute saison, nous vous recommandons de réserver longtemps à l'avance si vous choisissez cette option.





INSCRIPTION

L'inscription aux formations suppose l'acceptation sans réserve de la Charte éthique et du Règlement intérieur de la Ferme du Bec Hellouin, présenté plus bas dans le présent dossier.

L'inscription est effective uniquement après réception d'un chèque d'acompte représentant 50 % des frais pédagogiques du stage. Le solde,

incluant l'option retenue pour l'hébergement, doit être réglé un mois avant le début du stage.

Les règlements se font uniquement par chèque bancaire à l'ordre de la Ferme du Bec Hellouin. Le règlement doit être accompagné du formulaire d'inscription, en dernière page de ce dossier.

Les conditions d'annulation sont décrites dans le Règlement intérieur de la Ferme du Bec Hellouin.





LES FORMATEURS

Charles HERVE-GRUYER

Charles est avant tout l'heureux papa de quatre filles !

Il est passionné depuis l'adolescence par la relation être humain-nature. Educateur de formation, à 21 ans il prend la mer à bord de son voilier école avec des équipages d'enfants et d'adolescents. L'expérience va durer 22 ans, durant lesquels ils vont sillonner tous les océans du globe en compagnie de scientifiques. A chaque escale, les jeunes partagent la vie des autochtones, le plus souvent des peuples premiers: Indiens d'Amazonie, Aborigènes d'Australie, Papous, Canaques, peuples d'Asie et d'Afrique... Ils ont été une profonde source d'inspiration ; Charles a relaté leurs enseignements dans un roman: « La femme feuille » (Albin Michel).

Ces expéditions ont été racontées sous la forme d'une quinzaine de livres (Gallimard Jeunesse) et de plus de 80 films diffusés dans de nombreux pays,



produits et réalisés par Charles. Ce travail d'éducation à l'environnement et de vulgarisation scientifique, développé en particulier au sein de l'Education Nationale, a été salué par divers organismes et institutions qui lui ont décerné les Palmes Académiques et le Prix Global 500 de l'ONU.

A l'issue d'une circumnavigation de 3 années, Charles a orienté sa recherche vers l'exploration de notre monde intérieur, étudiant la psychologie, la sophrologie, les massages du monde, les massages thérapeutiques ainsi que le yoga en effectuant les formations de professeur et professeur avancé de l'école Sivananda.



Devenu thérapeute psycho-corporel, Charles a exercé sa nouvelle profession tout en créant avec son épouse Perrine la Ferme du Bec Hellouin. Soucieux d'explorer les pratiques agricoles les plus écologiques qui soient, inspirés par les années passées auprès des peuples premiers, ils y ont expérimenté des outils encore peu connus en France, comme la permaculture. Des demandes de stages de plus en plus nombreuses et l'intérêt des scientifiques les ont menés à organiser de nombreuses formations. 5000 personnes environ se sont formées au Bec Hellouin depuis 2007.

Charles est co-auteur de deux best-sellers: « Permaculture. Guérir la Terre, nourrir les hommes » et « Vivre avec la Terre » (Actes Sud). Il conduit plusieurs programmes de recherches menés à la ferme, en partenariat avec l'INRAE, AgroParisTech et plusieurs fondations. Il est le directeur de la collection Résiliences (Ulmer), lancée en février 2022.

Aujourd'hui seul responsable de la ferme, Charles aspire à explorer la guérison de la Terre et celle des êtres humains, deux dimensions qui semblent indissociables, afin de préparer un monde plus pacifique et respectueux du vivant.





Durant la formation Ecologie intérieure 2022, Charles est secondé par une équipe de personnes compétentes et bienveillantes, formées au massage au Bec Hellouin et ailleurs.

Isabelle MINNE

Kinésithérapeute en Belgique, Isabelle travaille depuis 15 ans au service de l'enfance porteuse de handicap. Elle aime accompagner l'autre vers une meilleure version de lui-même, avec le cœur grand ouvert et deux mains avisées. Elle aime la sincérité et l'authenticité des relations humaines qui peuvent se déployer dans un groupe, notamment grâce au massage. Isabelle a à cœur de permettre à chacun de mieux connaître le merveilleux vaisseau qu'est le corps humain.



Matthieu LEROY

Matthieu est le compagnon d'Isabelle, ils ont ensemble 3 enfants. Après des années passées dans le monde de l'entreprise, à tenter de convaincre de la nécessité de changer radicalement nos modes de vies dégénératifs, Matthieu est aujourd'hui convaincu que le seul moyen d'accélérer la transition vers une culture régénérative est de proposer des moments de reconnexion au Vivant en nous et autour de nous. Il pratique la méditation depuis de nombreuses années, a exploré différentes pratiques d'écologie intérieure et s'est formé en massage thérapeutique.



Elodie LOQUET

Elodie est mère de deux enfants et praticienne en massage holistique depuis 3 ans. Elle est issue du monde de l'art et de la création. Elle a ensuite travaillé dans le monde du handicap. Un lien fort et constant à la Nature a toujours accompagné ce chemin. Il l'a conduite à créer une microferme familiale.

La découverte de la Permaculture et cette devise « Prendre Soins de la Terre et des Hommes », a beaucoup inspiré et clarifié son chemin.

Le toucher, le massage ont toujours été présents dans sa vie et sont devenus une évidence sur sa voie. En parallèle, Elodie continue de travailler à rester le plus en harmonie possible avec la Terre.



Morganne LEPELIER

Morganne est maman de deux enfants. Elle a travaillé pendant 7 ans dans l'industrie agro-alimentaire en tant qu'ingénieure qualité. Elle connaît les enjeux de l'industrie agro-alimentaire dans la réponse aux attentes des consommateurs et aux problématiques environnementales. Passionnée par le monde de l'agroalimentaire et préoccupée par la pérennité de nos modes de vie, elle décide en 2021 de se reconvertir dans la permaculture. Après nombre de lectures et de rencontres, et surtout un stage immersif à la ferme du Bec Hellouin, c'est décidé, elle se lance dans l'aventure ! Son objectif : créer une microferme sur le modèle de la forêt jardin qui reposera sur trois piliers : Nourrir, Transmettre, Soigner/Ressourcer. Animée par son enthousiasme et sa soif de partage, cette sylvanière débutante rejoint la ferme du Bec Hellouin pour donner vie à ce projet et contribuer à la transition vers un mode de vie plus respectueux des hommes et de la nature.



RÈGLEMENT INTÉRIEUR DE LA FERME DU BEC HELLOUIN

A - Informations pratiques et conditions générales

Conditions générales de vente et inscription : toute inscription ne pourra être validée en inscription effective et définitive qu'au versement d'un acompte de 50 % du montant des frais pédagogiques de la formation. **Attention, les inscriptions sont validées dans l'ordre d'arrivée des règlements d'acompte.** Le règlement de l'acompte de 50 % implique l'adhésion pleine et entière aux présentes conditions générales, à la Charte éthique et au Règlement intérieur de la Ferme du Bec Hellouin, sans qu'aucun autre document ne soit signé.

Le solde sera à verser au moins 30 jours avant le début de la formation. Le non-versement du solde dans la période impartie sera considéré comme une annulation.

En cas d'inscription moins de 30 jours avant le début de la formation, la totalité des frais de formation sont à verser.

Le règlement se fait uniquement par chèque (à l'ordre de la Ferme du Bec Hellouin).

Repas : les frais de repas (petit-déjeuner, déjeuner et dîner), lors du séjour, ne sont pas inclus dans le coût de la formation. Ils seront à régler directement au chef cuisinier, Fabien Prudhomme, le premier jour de la formation. Attention aucun dîner n'est prévu le dernier jour de formation.

Hébergement : les conditions de paiement de l'hébergement sont identiques à celles du solde de la formation (voir ci-avant) : ils devront être réglés au moins 30 jours avant le début de la formation, par chèque bancaire à l'ordre de la Ferme du Bec Hellouin.

Annulation : en cas d'annulation du fait du stagiaire, une retenue sera effectuée. Elle sera de 25 % des frais de formation si le désistement a lieu plus de 30 jours avant le début du stage, et de 75 % des frais de formation si le désistement a lieu moins de 30 jours avant le début du stage. Si le stagiaire décide d'écourter sa formation, aucun remboursement ne sera dû.

En cas d'annulation par l'organisateur, si le nombre d'inscrits n'est pas suffisant notamment, les acomptes ou soldes seront intégralement remboursés, sans donner droit à une indemnisation supplémentaire.

Confort et qualité d'hébergement:

Pour des raisons d'hygiène, il est demandé à chaque stagiaire hébergé en chambre d'apporter impérativement draps de dessous, housse de couette (ou sac de couchage) et taie d'oreiller (possibilité de location sur place).

- Location sur place de draps, housse de couette et taie d'oreiller : 30 € par stage (merci de nous le signaler à l'avance).

- Hébergement en chambres partagées (2 chambres confortables de 5 lits dont 1 lit double) : 20 € par nuit (sans literie).

- Hébergement sous tente : 10 € par nuit. Les tentes ne sont pas fournies.

- Hébergement dans la salle de formation, sur futon (hébergement à prix réduit limité à 7 personnes) : 10 € par nuit. Seul le futon est fourni. Confort et prix mini !

Il n'y a pas d'accès au téléphone à l'éco-centre. Nous vous suggérons des vacances... d'internet et de téléphone : appréciez la nature en vous éloignant pour un temps de ces tech-

nologies !

Début et fin des stages : L'accueil des stagiaires se fait à 8 h 30 le premier jour du stage. Le stage se termine à 17 h le dernier jour. La ferme est fermée en dehors de ces horaires ! Pour information, quelques restaurants du village ou des alentours sont ouverts le dimanche soir en fonction des saisons.

Il n'est pas possible de rester après la fin du stage.

Horaires : Ils sont indiqués sur les descriptifs de chacune des formations.

Services : Une participation active au bon déroulement matériel du stage est demandée quotidiennement à chaque stagiaire, une heure par jour environ (vaisselle, nettoyage des locaux,...).

Repas : Nous sommes ce que nous mangeons : l'alimentation est un élément important du contenu des stages. Les repas sont végétariens (avec produits laitiers et œufs), bio (dans la mesure des contraintes d'approvisionnement) et constitués autant que possible des produits de la ferme. A l'exception du petit-déjeuner, la préparation des repas est réalisée par un cuisinier.

Il n'est pas prévu de collation entre les repas. Pour ceux qui souhaitent grignoter, n'hésitez pas à apportez barres de céréales, fruits secs, fruits...

Voici ce que nous vous suggérons d'apporter pour rendre votre séjour plus agréable (certaines fournitures sont à prévoir uniquement pour les formations en permaculture) :

- Vêtements chauds, imperméable, bottes de travail, gants de jardinage, chapeau, lunettes de soleil, maillot de bain (pour se baigner dans l'étang !), sandales.
- Chaussures d'intérieur ou pantoufles pour l'éco-centre.
- Couteau de poche et si possible un sécateur pouvant être porté dans un étui à la ceinture.
- Tente, tapis de sol, bâches de camping, corde, sac de couchage et oreiller pour les campeurs.
- Serviette de bain et articles personnels de toilette, crème solaire, savon à lessive biodégradable si nécessaire (pas de machine à laver).
- Des chaussures de sécurité sont recommandées pour la traction animale.
- Lampe de poche, montre et réveil-matin.
- Bouteille d'eau et/ou tasse personnelle, serviette de table.
- Bloc-notes, cahier de notes, tablette rigide avec pince, crayons de plomb (mines grasse et dure), crayons de couleur.
- Outils de jardinage personnels (identifiés) si vous le souhaitez.
- Appareil photo (facultatif).
- Instruments de musique pour les soirées (n'hésitez surtout pas !).



B - Règlement intérieur de la Ferme du Bec Hellouin

Les règles de vie suivantes ont pour objet de favoriser un séjour agréable pour tous.

Respect du site et des autres participants :

- Le calme et la beauté du lieu sont l'affaire de tous : merci d'éviter toute pollution sonore (radio, usage intempestif de téléphone portable...), visuelle (affichage peu discret de marques publicitaires...) ou matérielle (déchets, mégots de cigarette...).
- Les horaires (début et fin des formations, repas, cours...) doivent être respectés.
- Il est interdit de fumer dans les bâtiments.
- Chaque stagiaire participe à un service par jour (ménage, vaisselle...), environ une heure par jour. Les locaux doivent être laissés propres et rangés à l'issue du stage.
- L'abus d'alcool est prohibé, de même que la possession et l'usage de stupéfiants.

Sécurité :

- Les mineurs sont placés sous la responsabilité de leurs parents ou accompagnateurs adultes. La Ferme du Bec Hellouin décline toute responsabilité concernant les mineurs.
- La Ferme du Bec Hellouin est une exploitation agricole et non un espace de loisirs ; elle abrite différents équipements professionnels ainsi que des animaux. Il appartient à chacun de respecter les règles de sécurité élémentaires :
 - o Pas de feu près des bâtiments, du foin, de la paille...
 - o Pas de flamme nue (bougie, encens...) à l'intérieur des bâtiments, des serres, des tentes.
 - o Etre vigilant aux abords des mares et de la rivière, en particulier pour les enfants.
 - o Respecter les règles de bon sens en présence des animaux. Les enfants ne sont pas autorisés à les approcher sans la présence d'un adulte.
 - o Ne pas escalader les engins agricoles, les outils anciens (charrettes, pressoirs...).
 - o Utiliser de manière appropriée les outils, en particulier les outils tranchants, et respecter les consignes données par les animateurs. Les stagiaires ne sont pas autorisés à utiliser des outils à moteur (tronçonneuse...).
 - o D'une manière générale, chaque stagiaire s'engage à pratiquer les activités proposées dans le respect de sa sécurité et de celle d'autrui et à respecter les consignes de sécurité données par les formateurs.

Contenu des formations :

- Les contenus des formations donnés dans les documents de présentation (plaquette, site internet), sont fournis à titre indicatif et susceptibles de modifications, liées à la météo et à la disponibilité des intervenants notamment.

Santé :

- Les activités proposées durant les formations sont adaptées à toute personne en bonne santé. Il n'est pas demandé de certificat médical à l'inscription ; il appartient à chaque stagiaire de juger si son état de santé lui permet ou non de participer à une formation. L'inscrip-

tion sous entend que l'état de santé du stagiaire ne fait l'objet d'aucune contre indication médicale. D'éventuels problèmes de santé ou allergies alimentaires doivent être signalés aux organisateurs.

Assurances :

- Chaque stagiaire devra avoir souscrit une assurance adaptée pour les activités pratiquées durant la formation. En cas de dommage corporel (non causé par un tiers) survenant durant la formation, y compris lors des activités pratiques proposées dans le cadre de la formation, c'est l'assurance maladie du stagiaire, ainsi que sa complémentaire santé s'il en dispose, qui le couvrent. Il existe d'autres types d'assurances auxquelles le stagiaire peut souscrire s'il le souhaite en complément.
- La Ferme du Bec Hellouin déclare avoir souscrit une assurance responsabilité civile auprès de GROUPAMA. Cette assurance responsabilité civile couvre les dommages corporels, matériels et immatériels consécutifs à un dommage corporel ou matériel garanti, causé à autrui (voir contrat d'assurance pour clause exacte).

Comportement :

- En cas de problème sérieux entravant la bonne marche de la formation, les organisateurs se réservent le droit de renvoyer un stagiaire. Dans ce cas les frais de formation seront remboursés au prorata des jours de formation non effectués, sans qu'il ne soit versé d'indemnité complémentaire.

Confidentialité :

- Dans le cas où le stagiaire se voit remettre un support de cours spécifique à la Ferme du Bec Hellouin, il est autorisé à l'utiliser pour son usage personnel uniquement ; ce support ne devra pas être diffusé, photocopié, mis à disposition sur internet ou publié, sauf autorisation écrite de l'auteur.

Droit à l'image :

- Des images (photos ou films) peuvent être réalisées par les organisateurs ou par une personne mandatée par eux, durant les formations. Les organisateurs se réservent le droit de publier ces images pour la communication de la ferme ou d'éventuelles publications. Dans le cas où un stagiaire ne souhaiterait pas figurer sur ces supports, il devra en informer expressément les organisateurs.
- Les stagiaires sont autorisés à réaliser des photos ou films durant les formations, pour un usage privé exclusivement. Toute diffusion ou publication de document réalisé à la Ferme du Bec Hellouin est soumise à l'autorisation écrite préalable des organisateurs. Les stagiaires sont aussi invités à solliciter l'accord des autres participants avant de réaliser des images.

Informatique et liberté :

- Conformément à la loi Informatique et liberté du 6 janvier 1978, chaque participant est informé que les informations communiquées sur le formulaire d'inscription pourront faire l'objet ultérieur de traitement. Le participant est informé qu'il dispose d'un droit d'accès et de rectification sur les renseignements le concernant.



DESCRIPTION DES LIEUX ET ORGANISATION DES SÉJOURS

La Ferme du Bec Hellouin : un espace unique

Les stagiaires bénéficient de l'éco-centre et des jardins et vergers expérimentaux de la Ferme du Bec Hellouin où sont mis en pratique de nombreux concepts de la permaculture. Le fait que les formations se déroulent au cœur d'une vraie ferme en production diversifiée est un atout important, qui permet aux enseignements en permaculture et écoculture de se fonder sur une expérience qui fonctionne réellement.

Des stagiaires acteurs de leur formation

L'investissement des stagiaires est essentiel, chacun partageant, selon ses moyens et son désir, ce qu'il sait, ce qu'il est. La plupart des formations sont prolongées par des échanges d'informations et des partages d'expériences entre stagiaires.

Lors des stages d'une semaine, une participation active des stagiaires est demandée pour prendre soin de l'éco-centre et de la vie du groupe. Chaque stagiaire participe quotidiennement, pendant une heure environ, à un service : ménage, vaisselle, préparation d'infusions, « gardien du temps »... Cette participation ne doit pas être perçue comme une « corvée », mais comme une contribution apportée à l'ensemble du groupe.

Soirée festive du jeudi

Une tradition s'est instaurée durant les stages d'une semaine : célébrer la fin de la formation par une soirée festive le jeudi. Chacun est invité à apporter une spécialité culinaire et une boisson de sa région. Les instruments de musique sont bienvenus (et même fortement désirés !).





L'ÉCO-CENTRE DU BEC HELLOUIN

Un éco-centre de formation a été bâti au cœur de la ferme, lieu de rencontres et d'échanges entre des chercheurs, des paysans, des étudiants de France et d'ailleurs.

L'éco-centre du Bec Hellouin, bâtiment bioclimatique construit à partir de charpentes datant des XVI^e et XVII^e siècles, est une réalisation exemplaire d'un point de vue esthétique et environnemental. Il associe le meilleur de la tradition aux technologies contemporaines de construction écologique.

Lieu idéal pour des séminaires au vert, l'éco-centre peut accueillir des groupes jusqu'à 60 personnes. Il abrite notamment une salle de conférence de 100 m² équipée d'un écran interactif et un centre de documentation sur la permaculture et l'agriculture naturelle. Une vaste cuisine permet une restauration végétarienne fraîche, bio et naturelle, à partir des produits de la ferme.

Mais le charme de l'éco-centre réside aussi dans sa situation, à quelques mètres de la rivière du Bec où nagent les truites dans une eau claire, survo-

lée par les rares libellules bleues qui ont suscité le classement Natura 2000 de la vallée. L'éco-centre est un lieu propice à une immersion au sein de la nature, un espace unique pour nourrir son esprit et régaler ses papilles des productions de la ferme.





UNE FERME POSITIVE EN CARBONE

Nous désirons ardamment pratiquer l'ensemble de nos activités sans dégrader la planète. Depuis 2003, nous cherchons à réduire notre empreinte carbone, par exemple en utilisant des outils manuels plutôt que des outils à moteur thermique. 100 % de l'électricité utilisée dans la ferme et l'éco-centre est d'origine renouvelable.

En 2017 nous avons décidé d'aller plus loin encore en compensant l'intégralité des émissions liées à nos divers programmes. Un bilan carbone a été réalisé en partenariat avec le cabinet de conseil Carbone4. Nous produisons des fruits et des légumes zéro carbone, et cherchons à compenser l'intégralité des émissions liées aux formations et aux programmes de recherche. Vos trajets pour venir aux formations seront compensés par la plantation d'arbres fruitiers.



« L'agriculture n'a pas seulement pour but de faire des récoltes. Elle sert aussi à éduquer et perfectionner les êtres humains. »

Masanobu Fukuoka, paysan au Japon et auteur



TÉMOIGNAGES

L'éco-centre est magnifique, chaleureux, lumineux, que d'énergies positives ! Le cadre et le jardin permaculturel sont de toute beauté.

J'ai eu l'impression de vivre dans une bulle d'oxygène purifié favorisant la respiration et les innombrables moments de partage.

La pureté de la nature. Uniquement le bruit de l'eau, des animaux. Le ruisseau et ses petites plages étaient un délice. J'en rêve encore.

Le plus joli camping que j'ai jamais connu ! Il est magique ce lieu, je m'y suis sentie si bien !

Les lits des dortoirs sont de vrais petits cocons !



Superbe. Le paradis. Et se sentir totalement libre de ses mouvements dans un espace aussi beau avait un petit côté magique.

Quel privilège de pouvoir nourrir notre corps à partir des légumes et des fruits issus de la ferme du Bec Hellouin ! Quelle chance de déguster des plats riches en couleurs, en saveurs, en fraîcheur. Que du plaisir pour nos yeux, nos papilles, nos cœurs ! Délicieux, sain, beau... Une découverte !

Cuisine végétarienne savoureuse, et encore meilleure quand on voyait Fabien le chef avec sa brouette de fruits et légumes frais du jardin.

Quel excellent cuistot est Fabien ! On s'est régalé et je passerais bien quelques jours dans sa cuisine pour apprendre ses mélanges d'herbes diverses et variées !





ACCÈS

Comment venir à la ferme du Bec Hellouin

Coordonnées GPS :

latitude : 49.223551, longitude 0.730020

1) Par la route (en venant de Paris)

- Au départ de Paris, prendre l'A13 direction Rouen-Caen. Sortir après 130 km environ à la sortie n° 24 « Maison-Brûlée, Caen, Alençon, Bourgheroulde-Infreville, Pont-Audemer ».
- Suivre alors la direction Bourgheroulde-Brionne-Alençon sur la D 438.
- 17 km après la sortie de l'autoroute, vous croirez sur votre droite un panneau indiquant « Le Bec Hellouin ». NE PAS SUIVRE et attendre l'indication « Abbaye du Bec Hellouin ».
- Celle-ci arrivera après avoir traversé le village de Bosrobert (limitation à 50 km) et en bas d'une grande descente serpentant dans la forêt : tournez alors à droite sur la D 39. Vous arrivez à Saint-Martin du Parc (qui fait partie du Bec Hellouin). La ferme se situe après 1 km de plat, sur cette D 39, sur votre gauche, avant la côte. Prendre un chemin signalé voie sans issue qui s'appelle « la sente du moulin au cat ». La ferme est le N° 1, premier portail vert à gauche.

Si vous entrez dans le village du Bec Hellouin après avoir monté une côte, et que vous apercevez l'Abbaye sur votre gauche, vous êtes allés un peu trop loin....

2) Par la route (depuis le centre du village du Bec Hellouin)

Prendre la D 39 direction Le Neubourg (à l'opposé de la direction Brionne / Pont-Authou). Après une montée, vous sortez du village et redescendez. Le chemin d'accès à la ferme (la sente du Moulin au Cat), est le second sur votre droite en bas de la descente.

3) Par le train (au départ de Paris)

Gare Saint Lazare, deux itinéraires sont possibles :

- Paris-Bernay-Brionne (ligne Paris-Caen puis TER Bernay-Brionne). Brionne est à 6 km du Bec Hellouin ;

- Paris-Rouen-Brionne (ligne Paris-Rouen puis TER Rouen-Brionne).

Il n'y a pas de bus Brionne-Le Bec Hellouin.

4) Train-bus

Une autre alternative, plus pratique, est de prendre le train Paris-Bernay et de descendre à Evreux. A côté de la gare SNCF d'Evreux se trouve la gare routière d'où part la ligne de bus 380 Evreux-Honfleur qui vous mènera au Bec Hellouin (il y a deux arrêts au Bec Hellouin, dont la ferme est équidistante. Si vous allez jusqu'au village, vous passerez devant la ferme. Si le chauffeur est sympa, il vous déposera...)

Les horaires de la ligne de bus 380 sont consultables sur le site www.eureenligne.fr (Mobilité / Mes transports / Horaire des lignes régulières), en faisant bien attention aux sigles PS et VS (cf. légende page 2 de la fiche).

5) Train-vélo (au départ de Paris)

Option A (42 km en voie verte à partir d'Evreux)

Prendre le train de la Gare St Lazare pour Evreux (1h de train, transport des vélos). Sortir de la gare à gauche et suivre la signalisation « voie verte » (Boulevard Gambetta, décaler à gauche pour le Boulevard Modeste Leroy). Suivre la voie verte (ancien chemin de fer transformé en piste cyclable) environ 40 km jusqu'au tunnel sous la D438 (Route de Rouen). Après le tunnel gagner la D438 en faisant marche arrière sur la butte à gauche de la piste. Après 100 m direction nord-est tourner à gauche dans la D39 (Route de Saint Martin), la ferme est sur la gauche après 500 m.

Option B (17 km sur petites routes à partir de Serquigny)

Prendre le train de la Gare St Lazare pour Evreux (1h de train, transport des vélos). Changer de train à Evreux pour Serquigny. Suivre l'itinéraire recommandé par Google maps pour vélos : D24, D23, décaler à droite à Feuguerolles pour la Route de Plaine, rue Pinchon à gauche, Route de la Grande Mare à droite, puis direction Nord par D137, Chemin du Rubert et Rue du Saint Martin du Parc. Rejoindre D438, puis au croisement à gauche dans la D39 (Route de Saint Martin), la ferme est sur la gauche après 500 m.

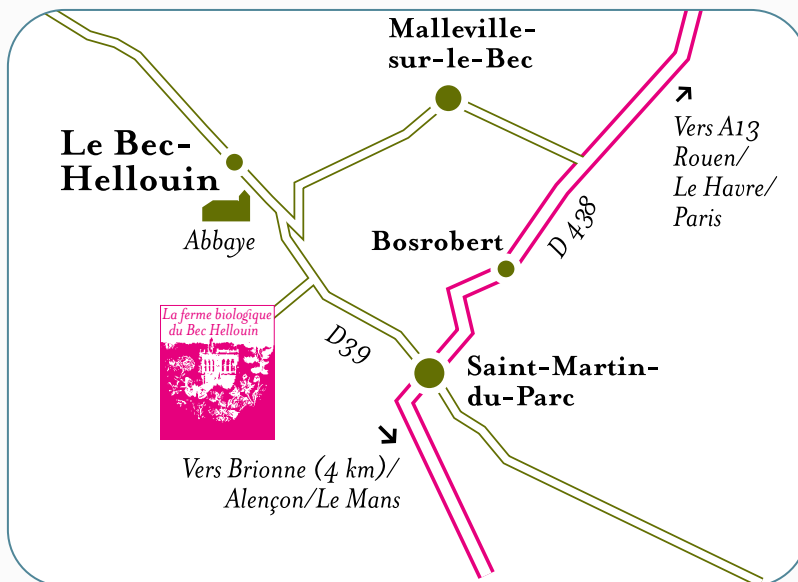
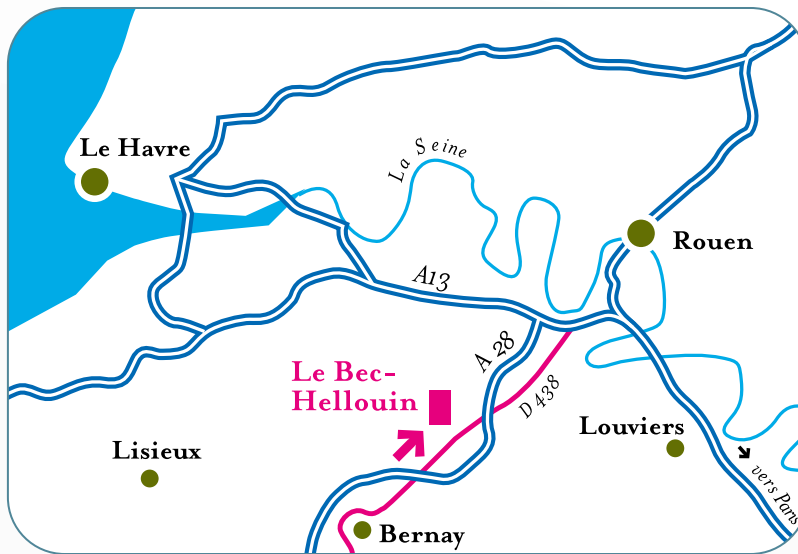
Bonne route à toutes et à tous !



Plan d'accès

À un kilomètre de la ferme, le village du Bec Hellouin est classé parmi les Plus Beaux Villages de France. La Ferme est située à

135 km de Paris (1h45 de route), 45km de Rouen, 25 km de la gare TGV de Bernay, 6 km de la gare de Brionne.



Renseignements complets sur www.fermedubec.com

La Ferme du Bec Hellouin - 1, sente du Moulin au Cat - 27800 LE BEC HELLOUIN

02 32 44 50 57

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 23 27 01662 27. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

Si vous souhaitez effectuer une formation en lien avec la permaculture sur un autre lieu, vous pouvez consulter notre rubrique dédiée : <https://www.fermedubec.com/se-former/se-former-ailleurs/>

Crédits photos : Ferme du Bec Hellouin, Claudius Thiriet, Fénoua Hervé-Gruyer



Jardinier-Maraîcher permaculturel

| | | |
|--|--------------------|------|
| Nom | Prénom | |
| Date de naissance | Profession | |
| Adresse | | |
| Localité | Code postal | Pays |
| Téléphone fixe | Téléphone portable | |
| Autre téléphone éventuellement | Mail | |
| Nom et coordonnées de la personne à prévenir en cas d'accident : | | |

Je souhaite m'inscrire à la formation

Cocher les cases correspondantes :

| Votre commande | Dates | Tarif |
|---|--|--------------|
| <input type="checkbox"/> Jardinier-maraîcher permaculturel | du 5 au 9 septembre 2022 | 1490 € |
| Pré-réservation HEBERGEMENT : merci d'indiquer votre souhait | | |
| <input type="checkbox"/> Dortoir 20 €/nuit | du 5 au 9 septembre 2022 | 80 € |
| <input type="checkbox"/> Futon 10 €/nuit | du 5 au 9 septembre 2022 | 40 € |
| <input type="checkbox"/> Camping 10 €/nuit | du 5 au 9 septembre 2022 | 40 € |
| Règlement par chèque bancaire ou postal à l'ordre de : Ferme du Bec Hellouin | | |
| Votre règlement : | | TOTAL |
| Date de règlement acompte : | Acompte : 50 % des frais pédagogiques à l'inscription* : <small>* voir Conditions Générales de Vente.</small> | 745 € |
| Date de règlement solde : | Solde à régler avant le 5 août 2022 : | |

NB. L'hébergement à la Ferme du Bec Hellouin est possible dans la mesure des places disponibles, nous vous confirmerons les disponibilités à réception de votre formulaire d'inscription. Les tarifs indiqués ne comprennent pas la location des draps.

Je déclare avoir pris connaissance des conditions générales de ventes définies dans le Règlement intérieur de la Ferme du Bec Hellouin présenté dans le dossier Formations 2022 et je m'engage à m'y conformer.

Date

Signature

Formulaire d'inscription et règlement à adresser à :

Ferme du Bec Hellouin - 1 sente du Moulin au Cat - 27800 LE BEC HELLOUIN - France
Mail : eco-centre@fermedubec.com (en indiquant en lettres capitales dans l'en-tête de votre mail : FORMATION.)



Concevoir et gérer une microferme résiliente

| | | |
|--|--------------------|------|
| Nom | Prénom | |
| Date de naissance | Profession | |
| Adresse | | |
| Localité | Code postal | Pays |
| Téléphone fixe | Téléphone portable | |
| Autre téléphone éventuellement | Mail | |
| Nom et coordonnées de la personne à prévenir en cas d'accident : | | |

Je souhaite m'inscrire à la formation

Cocher les cases correspondantes :

| Votre commande | Dates | Tarif |
|---|---|--------------|
| <input type="checkbox"/> Concevoir et gérer une microferme résiliente | du 3 au 7 octobre 2022 | 1490 € |
| Pré-réservation HEBERGEMENT : merci d'indiquer votre souhait | | |
| <input type="checkbox"/> Dortoir 20 €/nuit | du 3 au 7 octobre 2022 | 80 € |
| <input type="checkbox"/> Futon 10 €/nuit | du 3 au 7 octobre 2022 | 40 € |
| <input type="checkbox"/> Camping 10 €/nuit | du 3 au 7 octobre 2022 | 40 € |
| Règlement par chèque bancaire ou postal à l'ordre de : Ferme du Bec Hellouin | | |
| | Votre règlement : | TOTAL |
| Date de règlement acompte : | Acompte : 50 % des frais pédagogiques à l'inscription* : * voir Conditions Générales de Vente. | 745 € |
| Date de règlement solde : | Solde à régler avant le 5 août 2022 : | |

NB. L'hébergement à la Ferme du Bec Hellouin est possible dans la mesure des places disponibles, nous vous confirmerons les disponibilités à réception de votre formulaire d'inscription. Les tarifs indiqués ne comprennent pas la location des draps.

Je déclare avoir pris connaissance des conditions générales de ventes définies dans le Règlement intérieur de la Ferme du Bec Hellouin présenté dans le dossier Formations 2022 et je m'engage à m'y conformer.

Date

Signature

Formulaire d'inscription et règlement à adresser à :

Ferme du Bec Hellouin - 1 sente du Moulin au Cat - 27800 LE BEC HELLOUIN - France
Mail : eco-centre@fermedubec.com (en indiquant en lettres capitales dans l'en-tête de votre mail : FORMATION.)



Guérir stress et anxiété par le toucher et le yoga

| | | |
|--|--------------------|------|
| Nom | Prénom | |
| Date de naissance | Profession | |
| Adresse | | |
| Localité | Code postal | Pays |
| Téléphone fixe | Téléphone portable | |
| Autre téléphone éventuellement | Mail | |
| Nom et coordonnées de la personne à prévenir en cas d'accident : | | |

Je souhaite m'inscrire à la formation

Cocher les cases correspondantes :

| Votre commande | Dates | Tarif |
|---|--|--------------|
| <input type="checkbox"/> Écologie intérieure | du 22 au 26 août 2022 | 650 € |
| Pré-réservation HEBERGEMENT : merci d'indiquer votre souhait | | |
| <input type="checkbox"/> Dortoir 20 €/nuit | du 22 au 26 août 2022 | 80 € |
| <input type="checkbox"/> Futon 10 €/nuit | du 22 au 26 août 2022 | 40 € |
| <input type="checkbox"/> Camping 10 €/nuit | du 22 au 26 août 2022 | 40 € |
| Règlement par chèque bancaire ou postal à l'ordre de : Ferme du Bec Hellouin | | |
| | Votre règlement : | TOTAL |
| Date de règlement acompte : | Acompte : 50 % des frais pédagogiques à l'inscription* : | 325 € |
| | * voir Conditions Générales de Vente. | |
| Date de règlement solde : | Solde à régler avant le 20 juillet 2022 : | |

NB. L'hébergement à la Ferme du Bec Hellouin est possible dans la mesure des places disponibles, nous vous confirmerons les disponibilités à réception de votre formulaire d'inscription. Les tarifs indiqués ne comprennent pas la location des draps.

Je déclare avoir pris connaissance des conditions générales de ventes définies dans le Règlement intérieur de la Ferme du Bec Hellouin présenté dans le dossier Formations 2022 et je m'engage à m'y conformer.

Date

Signature

Formulaire d'inscription et règlement à adresser à :

Ferme du Bec Hellouin - 1 sente du Moulin au Cat - 27800 LE BEC HELLOUIN - France

Mail : eco-centre@fermedubec.com (en indiquant en lettres capitales dans l'en-tête de votre mail : FORMATION.)