



Du 29/11 au 01/12 au Vallon d'Aïga

## Slow festival

>> [Retour sur la 4ème édition du Slow Festival au Vallon d'Aïga](#)



Ce mois-ci, les associations KPSENS et Chemins Communs ont organisé la 4ème édition du Slow Festival au Vallon d'Aïga. Ce week-end dédié à la permaculture a mêlé fête, concerts, ateliers variés et rencontres, dans une ambiance où chacun pouvait avancer à son rythme, en harmonie avec la nature.

Pour l'occasion, plusieurs artistes ont été invités pour animer ces moments uniques :

- **Tremplin Jeunes** : Yem, Charlie, Lisa et Kazan ont enflammé la scène avec leur énergie débordante.
- **Miroir** : Ce trio nous a transportés dans leur bulle avec un spectacle spoken word captivant.
- **Mathieu Koenig** : Il nous a fait découvrir le dulcimer et ses sonorités envoûtantes, mélangeant mélodies médiévales et musiques traditionnelles du monde.

Pour la première fois dans l'histoire du Slow Festival, un Bal Trad acoustique a été organisé avec les groupes **Face Nord** et **Seguida Duo**. Leurs airs entraînants ont émerveillé les participant.e.s, les faisant danser une grande partie de la nuit. Mais le Slow Festival, c'est aussi des moments de partage, de découverte et d'échange. Cette année, de nombreux ateliers ont été proposés autour de la permaculture : sylvothérapie (avec Laurent de [Rester nature](#)), visite du tiers-lieu du Vallon d'Aïga et du potager de Lucie, cercle song, fresque de la construction (merci à Delphine d'[Ecorce](#)), conférence sur la biodiversité (l'[INTP](#) toujours au top), et bien d'autres encore.



Les producteurs et artisans locaux étaient également à l'honneur lors du Marché de la Lune, une belle occasion de mettre en lumière des produits locaux fabriqués avec amour. Le prochain marché aura lieu au printemps, pour célébrer le renouveau de la nature.

Un immense merci à toutes les personnes présentes pour leur participation et leur enthousiasme !

**Rendez-vous l'année prochaine pour la 5ème édition du Slow Festival.**

## Séminaire GRAINE Occitanie

Le 04 et 05/12 au Vallon d'Aïga

### >> Rencontres régionales Dehors et Santé

Au cours de ces deux journées enrichissantes coorganisées par l'association GRAINE Occitanie, Carole Alarcon de Promotion Santé Occitanie et Isabelle Ottaria de l'ANA-CEN, de nombreux échanges ont eu lieu sur des thématiques comme la santé, l'éducation, l'environnement et les inégalités sociales. Divers professionnel.les, tels qu'éducateur.ices, animateur.ices, infirmier.ères, etc ont participé pour explorer les liens entre le milieu extérieur et la santé, soulignant l'importance de la nature pour le bien-être. Le Vallon d'Aïga a géré la logistique de cet évènement.

KPsens a pu intervenir lors de deux ateliers pédagogiques au sujet de la construction de projet pour les jeunes (le Transi-Jeunes) et sur la valorisation des produits alimentaires et des biodéchets (l'Oïkos) ainsi que lors du forum des initiatives.

Les participant.es ont également présenté leurs projets, favorisant ainsi des contacts et l'échange d'idées. Ces rencontres ont servi de tremplin pour de nouvelles initiatives visant à améliorer les relations entre les humains et leur environnement.



Le 17/12 à Pamier

## Petit déj' de la participation citoyenne

### >> Un projet pour la jeunesse apaméenne

Dans le cadre de compétences d'accompagnement au développement de la participation citoyenne, KPsens a organisé une rencontre avec l'accueil jeunesse de Pamiers et les représentant.es municipaux. Cette rencontre a permis de structurer leurs réflexions autour d'un projet de réhabilitation d'une grange, en vue d'y installer une ludothèque et un café associatif. L'un des principaux points discutés avec Aurore et Charlotte a été la manière d'instaurer un fonctionnement qui intègre au mieux les jeunes dans ce projet.



La prochaine édition se déroulera en janvier !

## Formation à l'intelligence collective

Le 18/12 au Vallon d'Aïga

### >> Retour sur la formation proposée par l'association KPsens

Le vallon a accueilli une journée de formation organisée par Aurore et Charlotte. Au travers de plusieurs ateliers ludiques et immersifs, elles ont pu démontrer les intérêts de l'utilisation de l'intelligence collective grâce à plusieurs outils qui peuvent améliorer la communication et aider à trouver sa place au sein d'une organisation. Une partie plus théorique a permis de sourcer toutes ces informations par la présentation de plusieurs études. Brises glace, attentes et besoins, cadre de confiance, etc... tout cela a été évoqué dans une ambiance bienveillante et chaleureuse.





## A LIRE

### **GUIDE BOTANIQUE DES PLANTES DONT TOUT LE MONDE SE FOUT**

Dans son dernier livre, paru aux éditions Solar en 2024, **Ophélie Damblé** vous invite à redécouvrir les plantes que vous pouvez trouver autour de vous. Les mal-aimées, souvent arrachées ou piétinées regorgent de nombreuses vertus. Vous découvrirez cela avec humour dans ce guide botanique hors du commun.

## LA NOTION KPSSENS

### **L'ÉCHELLE DE LA PARTICIPATION CITOYENNE**



Cet outils permet de situer son niveau d'implication dans une association, dans un projet afin que chaque personnes puissent au mieux prendre part à des démarches citoyennes.

## A GOUTER

### **POIREAUX GRILLÉS**

Nettoyez vos poireaux et disposez les sur une plaque de four (n'enlevez rien, tout se mange dans le poireaux, même les racines !). Recouvrez les d'huile d'olive, poivre, sel puis faites les cuire au four pendant 30 min à 180°C en les retournant à mi-cuisson.

*Recette d'Emeline, cuisto du vallon d'Aïga.*

## A ÉCOUTER

### **LA VIE PARTOUT : OÙ SONT LES INSECTES PENDANT L'HIVER ?**

Un podcast de saison créer par **Quentin Travaillé** qui mettra la lumière sur le mode de vie mystérieux de ces petits animaux.

<https://podcast.ausha.co/la-vie-partout-un-podcast-pour-comprendre-le-vivant/nouvel-episode-du-27-01-12-10>



## LE MOT DE LA FIN

Je suis ravie de me présenter à vous en tant que nouvelle volontaire en service civique au sein de KPSENS. Je m'appelle Iris et je rejoins cette belle aventure avec des missions accès sur le soin à la nature mais je serais également l'autrice de cette Newsletter durant ces six prochains mois.

A bientôt au Vallon d'Aïga !