

# La Sélection d'Objectif Gaïa:

Mai 2010



Si l'une de ces activités vous intéresse contactez nous:

[info@tiocan.info](mailto:info@tiocan.info) ou 04 50 41 48 09

[www.objectifgaia.info](http://www.objectifgaia.info)

En Bref:

- 1) **soirée impro musicale et théâtrale** – 7 mai - 19h00
- 2) **Satsang – Chants sacrés au Tiocan** Vendredi 4 Juin 2010 - 19h30
- 3) **Atelier découverte des plantes comestibles** 5 et 6 Juin – autour du Tiocan
- 4) **Semaine de co-crédation théâtrale et musicale.** 22 au 28 aout
- 7) **Cours de cuisine Ayurvédique** samedi 15 Mai 2010 – 10h30 Vernier village
- 8) **Théâtre: « Le fil à couper l'eau chaude »** 11, 12 Mai, 20h30

## 1) **soirée impro musicale et théâtrale**

Le vendredi 7 mai -19h00 - 23h00 animée par Hélène Rullon

**jeux d'improvisation inter arts de la scène : voix parlée et chantée , mouvements , clown, mime**  
il n'est besoin d'être ni chanteur, ni musicien, ni danseur, ni comédien!!! ces jeux sont ludiques mais sérieux!! au sens qu'il nous font jouer avec notre créativité et prendre conscience de plusieurs paramètres transversaux à ces disciplines

Amusement et plaisir quasi garantis!!!

horaires: 19h00 -20h30 séance 1. 20h 30 à 21 30 repas (ou vous apportez pour le buffet canadien ou vous réservez un repas au Tiocan pour 5-7euros)

de 21 30 à 23h séance 2.

prix indicatif libre 15€ ; cela veut dire que vous donnez ce que vous voulez (+ ou - que ce prix) suivant vos moyens, votre conscience, votre satisfaction et le nombre des participants ; une partie de la recette est reversée au Tiocan

**Merci de diffuser largement cette info et surtout de vous inscrire auprès d'Hélène à l'avance.**

L'idéal est entre 8 et 12 participants.

Hélène Rullon:04 50 84 01 71 ou [helrp@yahoo.com](mailto:helrp@yahoo.com)

## 2) Satsang – Chants sacrés au Tiocan

**Vendredi 4 Juin 2010 - 19h30**

Nous aurons au Tiocan Mahé c. Roussy de Vevey qui nous accompagnera dans le chant de Bahjans (chants sacrés d'Inde) accompagnés à la guitare et percussions. Une occasion unique de célébrer la vie et se réunir autour de la musique et du sacré.

Aucun pré requis musicaux nécessaires. Apportez vos instruments de musiques, votre bonne humeur et votre plat préféré pour un délicieux buffet canadien.

Participation minimale : 5euros

Merci d'arriver 15 minutes avant le départ.

---

Mahé propose également à ceux qui le souhaitent un cours pour apprendre à jouer et accompagner les Bahjans à la guitare le même jour de 17h45 à 19h00. 20euros

Il est nécessaire pour y participer d'avoir quelques notions de guitare et de connaître les accords de base.

Si vous êtes intéressé à y participer, merci de l'en informer à : [mahe.c.roussy21@gmail.com](mailto:mahe.c.roussy21@gmail.com)

## 3) Découverte des plantes sauvages comestibles

**Samedi 5 Juin 2010 – 9h30**

Suite à l'enthousiasme du stage du 1-2 mai avec J-F Henry une participante organise au Tiocan une session de mise en pratique en priorité pour les personnes du stage précédent, mais ouvert aussi aux autres intéressés. Nombre de place limité à 15.

Tarif 10 euros par jour incluant les boissons chaudes et l'utilisation du Tiocan.

Supplément de 5 euros pour une nuitée. Obligation d'avoir une coti à jour (20euros)

Possibilité de poursuivre le dimanche 6 Juin.

Emmener un pic-nic pour le repas du midi et quelques ingrédients de base + boissons pour le repas du soir que nous cuisinerons ensemble avec les plantes récoltées.

Inscription au Tiocan: 04 50 41 48 09 ou [info@tiocan.info](mailto:info@tiocan.info)

## 4) Semaine de co-crédation théatrale et musicale.

**du 22 au 28 aout au « Tiocan »**

**par le Le Groupe Ludique d'Actions Scéniques**

Durant ces 5 jours nous jouerons avec la voix parlée et chantée, les mouvements et intentions qui peuvent la porter;

nous pratiquerons aussi des jeux théâtraux et de clown.

Une grande place sera laissée à l'improvisation pour mettre en scène différents morceaux.

Cela débouchera le vendredi soir sur une soirée spectacle offerte aux amis des lieux qui nous hébergent.

Détails pratiques :

arrivée le dimanche soir pour régler les questions matérielles

5 heures de stage par jour : (matin et fin d'après midi), nourriture achetée et préparée ensemble

Coût :

entre 5 € la nuit. nourriture partagée. Cotisation à jour 20euros.

Pédagogie: prix indicatif de 150€ variable

suivant : vos moyens, votre conscience, votre satisfaction et le nombre de stagiaires

Renseignements :

pédagogie : contacter Hélène plutôt par mail : [helrp@yahoo.com](mailto:helrp@yahoo.com) 04 50 84 01 71

détails matériels, accès... : [www.objectifgaia.info](http://www.objectifgaia.info) ou tel 04 50 41 48 09 [info@tiocan.info](mailto:info@tiocan.info)

### **Important:**

Les activités organisées par l'association Objectif Gaïa au Tiocan sont réservées à ses membres. Une cotisation à jour est donc requise. 20euros/an.

Si vous ne souhaitez plus recevoir cette lettre d'information répondez à cet email avec le titre suivant: « désinscription »

## **Objectif Gaia recommande:**

**voici quelques événements que nous n'organisons pas mais que nous soutenons:**

### **5) Cours de cuisine Ayurvedique**

**samedi 15 Mai 2010 – 10h30 – Vernier-Genève**

Souhaitez-vous **une cuisine facile** pour vous aider à **retrouver la forme** et être en pleine santé?  
Avez-vous besoin des solutions de **repas rapides**, tout en prenant soin de vous et vos proches?  
Avez-vous envie de savoir comment **varier les repas** qui restent **équilibrés**?

#### **Programme du cours**

**10h30** : Accueil et présentation

**10h55 - 11h15** : Evaluation personnalisée (par une questionnaire)

**11h15 - 13h15** : Préparation du repas végétarien

**13h15 - 14h00** : Dégustation du repas & questions

*(les horaires peuvent être modifiés suivant les besoins des participants)*

#### ***Aussi au programme***

- Comment préparer au moins **6 plats végétariens simples et rapides** avec des sources de protéines végétales pour la variété et le plaisir de manger
- Comment **adapter les plats équilibrés** selon vos besoins et ceux de vos proches pour que tout le monde soit satisfait chez vous
- Connaître vous-même votre constitution ayurvédique en ce moment pour **vous nourrir correctement**

**Prix** (y compris support de cours et repas): **CHF 100 seulement!** - *inscription obligatoire*

### **6) Théâtre: Le fil à couper l'eau chaude »**

**les 4, 5, 11, 12 Mai, 20h30**

Au contretemps, 1 rue des savoises, plainpalais

Résa. Au 076 465 72 55 ou [www.myanticyclone.com](http://www.myanticyclone.com)

Si vous voulez passer une bonne soirée pour rire

et voir sur scène des membres de l'équipe Tiocan (Florence, Philou et Séverine) réservez vite.