



L'HERMITAGE

tiers-lieu d'innovations
rurales et citoyennes



ACTIVITÉS ET ATELIERS

Découverte du site

VISITE AVEC UN DES CO-FONDATEURS



Découvrez le tiers-lieu lors d'une visite réalisée par l'un des co-fondateurs. A travers ses 30 hectares et ses nombreux bâtiments, vous en apprendrez plus sur son origine, ses valeurs et ses projets. Prévoir chaussures de marches !

01

Nombre de personnes : illimité
(1h00 - 1h30) Tarif : 230€ HT

JEU DE PISTE



Répartis en équipes, le jeu de piste est idéal pour découvrir les différentes facettes de l'Hermitage de façon ludique.

02

De 10 à 80 personnes
(1h00 - 1h30) Tarif : 20€ HT/personne

Festivité

BOISSON FERMENTÉE NATURELLEMENT PÉTILLANTE



Kéfir, Kombucha, champagne des fées
Dégustation
Principe et bienfait de la fermentation
Séance de fabrication de boisson avec laquelle vous repartez

03

Lundi et mercredi matin
De 6 à 18 personnes
(1h30) Tarif : 20€ HT/personne

GUINGUETTE



Privatisation de l'espace guinguette (bar estival en bois, mobilier extérieur, lumière façon guinguette, frigo, prises électriques dans le bar).

04

Rangement et nettoyage à la charge du client
Tarif : 700€ HT

LE VIN TELKEL



Découvrez de manière conviviale trois vins naturels, leur histoire, leurs particularités... Une dégustation à l'aveugle est aussi possible ! Elle peut être accompagnée des planches apéritives. A partir de 19h.

05

Le soir à partir de 19h
De 10 à 18 personnes
(1h30 - 2h00) Tarif : sur demande

APÉRITIF AU CAFÉ



Nous vous proposons 2 jetons/personnes pour vin, bière ou soft avec des chips et des cacahuètes

06

En semaine jusqu'à 20h (sauf lundi)
30 personnes maximum
Tarif : 10€ HT/personne

PRIVATISATION DU CAFÉ



L'association sur site propose grâce à La Mère Mitage la privatisation du café cantine pour une soirée Karaoke ou danse. De 21h à minuit, avec 1 personne interne au bar. Gestion du karaoké en autonomie (après explications).

07

Hivers : 35 personnes maximum
Été : Possibilité d'être + nombreux (terrasse)
Tarif : 350€ HT

Ateliers à confirmer selon disponibilité de l'intervenant !



L'HERMITAGE

lieux d'innovations
rurales et citoyennes

Atelier bien-être

ZUMBA



La Zumba est un programme d'entraînement physique complet en musique (danse), alliant tous les éléments de la remise en forme : cardio et préparation musculaire, équilibre et flexibilité.

08

De 2 à 15 personnes
(1h00) Tarif : forfait 300€ HT

YOGA



Alliez le corps et l'esprit à travers la pratique de postures et d'exercices de respiration favorisant la détente, le bien être physique et mental

09

De 2 à 15 personnes
(1h00) Tarif : forfait 300€ HT

RENFORCEMENT MUSCULAIRE



Le renforcement musculaire est une activité ou une série d'exercices qui sollicite les muscles, les articulations, les tendons et les os. Cette séance a pour objectif de rendre le corps plus résistant et plus mobile.

10

De 2 à 15 personnes
(1h00) Tarif : forfait 300€ HT

GYM OXYGENE (En extérieur)



C'est une gym pratiquer en pleine air selon les conditions climatiques

11

Pas de maximum
(1h00) Tarif : forfait 300€ HT

GYM DOUCE



La gymnastique douce est une forme d'activité physique légère qui vise à entretenir et à améliorer la santé sans risque que l'on se blesse

12

De 2 à 15 personnes
(1h00) Tarif : forfait 300€ HT

PILATE



Le Pilate est pratiquée au tapis. Ses objectifs sont le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'équilibrage musculaire et l'assouplissement articulaire.

13

De 2 à 15 personnes
(1h00) Tarif : forfait 300€ HT

BODY ZEN

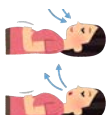


Cette activité aide à renforcer et assouplir les muscles tout en se relaxant, en mélangeant le Yoga et le Pilate.

14

De 2 à 15 personnes
(1h00) Tarif : forfait 300€ HT

SOPHROLOGIE



A travers un travail respiratoire, relaxez vous et apprenez à vous ressourcer pleinement.

15

De 2 à 20 personnes
(1h00) Tarif : forfait 300€ HT

BAIN DE FORET



Durant cet atelier de sophronature vous ferez une marche ressourçante avec des exercices de respirations pendant 2 heures en forêt sur 2km. Cet atelier peut être adapter selon le besoin du groupe pour travailler : la confiance, le lâché prise ou la cohésion de groupe.

16

15 personnes maximum
Tarif : 350€ HT

SOINS SONORE



Associant sophrologie et soin sonore en extérieur
Le soin se déroulera en 3 heures environ :

- 30 minutes d'accueil,
- 1h de sophrologie,
- 1 h de soin sonore,
- 30 minute de débrief après la séance.

2 intervenantes

15 personnes maximum
Prévoir plutôt en fin de journée car après se soin la fatigue se fait ressentir.
(3h00) Tarif : 650€ HT

17

BAIN MUSICAUX



Laissez entrer le pouvoir de la nature et de la musique pour déconnecter et vous ressourcer. Allier une marche ressourçante au cœur de la forêt à des pauses musicales profondes, alternée par des temps de respiration, d'ancrage et d'éveil des sens. Exercices inspirés de la sophrologie et adapté à la saison.

Marche en fonction du thème du séminaire : travail sur la confiance, la vitalité, l'énergie, la concentration, le lâcher-prise, l'esprit d'équipe, le ressourcement...

2 intervenants

15 personnes maximum
(3h00) Tarif : 720€ HT

18

Ateliers à confirmer selon disponibilité de l'intervenant !



L'HERMITAGE
lieux d'innovations
rurales et citoyennes

Atelier créatif

CONSTRUCTION D'UN FOUR PAPIER



Lors de cet atelier qui court sur 2 jours, vous serez initié à la fabrication d'un four dit "papier", qui permet de cuire des objets en céramique (confectionnés par vos soins) à l'étouffée au feu de bois

19 De 5 à 8 personnes
(2 x 2h00) Tarif : forfait 450€ HT

PIGMENTS NATURELS



Découvrez la palette de peinture infinie dont recèlent la forêt et les champs qui nous entourent. A partir d'une récolte de fleurs, fruits, baies, écorces, vous serez initié à la teinture naturelle, pratique qui consiste à extraire les pigments des végétaux afin de teindre les fibres des tissus

20 12 personnes maximum
(1h30) Tarif : forfait 350€ HT

FABLAB DO IT YOURSELF



Lors de cet atelier vous pourrez essayer la technique d'impression sérigraphique. Venez avec un support textile vierge et repartez avec un objet ornementé !

21 De 5 à 10 personnes
(1h30-2h00) Tarif : 20€ HT/personne
Supplément possible en fonction de l'objet réalisé

BADGE



Création de badge Do It Yourself à partir de magazines ou avec vos propre photos.

22 10 personnes maximum
(1h00) Tarif : 20€ HT/personne

BRODERIE



Atelier couture avec brodeuse, transmettez nous un motif et nous le reproduirons ensemble sur un textile à porter

23 5 personnes maximum
(1h00) Tarif : 20€ HT/personne

ATELIER PARTICIPATIF



Selon le besoin de l'Hermitage, participez à un atelier surprise avec un encadrant. Peinture, jardinage, réparation...

25 5 personnes minimum
(2h00) Tarif : 15€ HT/personne

FABRICATION DE BOUGIES



Faites des bougies avec de la cire recyclées et de la cire naturelle d'abeille, teintez, sculptez, parfumez, découvrez les multiples possibilités qu'offre la fabrication de cierges.

24 De 5 à 10 personnes
(1h30) Tarif : forfait 350€ HT

Atelier agro-écologie

AQUAPONIE AVEC VEGETO



Vous apprendrez les bases et le fonctionnement de l'aquaponie. Vous pourrez aussi repartir avec vos boutures, fleurs, plantes en fonction de la disponibilité saisonnière

26 2 personnes minimum
(1h00) Tarif : forfait 130€ HT

AQUAPONIE SUITE



Atelier 01 + Réalisation de semis, transplantation, bouturage, récolte, etc...

27 De 6 à 12 personnes
(2h00) Tarif : forfait 250€ HT

AQUAPONIE SUITE +



Atelier 01 + 02 + Pratique comme le reboutage de jeunes plants. Passez ensuite en cuisine et dégustez vos préparations

28 De 6 à 12 personnes
(4h00) Tarif : forfait 500€ HT

MICRO FERME L'HERMITAGE



Visite de la micro ferme agro écologique d'Edwige et de Loïc.

- Atelier balconnière
- Atelier aromatique
- Atelier le mystère des tomates
- Atelier découverte

29 De 5 à 30 personnes
(2h00) Tarif : 240€ HT

PANIER DE LEGUMES



Repartez avec un panier de légumes locaux. Un beau souvenir à offrir à vos salariés à la place d'un goodies

30 10 personnes minimum
Tarif : À partir de 15€ HT

Ateliers à confirmer selon disponibilité de l'intervenant !



L'HERMITAGE

lieux d'innovations
rurales et citoyennes

Prendre l'air



EQUICOACHING

Séance qui vise à remplir un objectif pour le groupe et se divise en 2 parties :

- Exercices avec le ou les chevaux
- Debrief avec Claire Marine

31

Sauf mercredi après-midi
De 6 à 20 personnes
(3h00 / 2 x 1h30) Tarif : 450€ HT



BALADE A CHEVAL

Partez en balade avec les chevaux du centre équestre voisin et promenez vous dans la forêt de l'Hermitage.

32

Sauf mercredi après-midi
6 personnes maximum
(1h00-1h30) Tarif : 35 € HT/personne

Zéro déchets



L'ATELIER DO IT YOURSELF

Les participants fabriquent et repartent avec 1 produit. L'intervenante prend toujours un petit temps pour échanger sur l'atelier qui vient d'être fait et répondre aux questions des participants

- Tawashi (éponge lavable) (1h)
- Cosmétique (2h)
- Produits ménagers (2h)
- Bee wrap (emballage alimentaire) (1h30)

33

De 10 à 15 personnes
(1h00 à 2h00) Tarif : 20 €HT à 40€ HT/personne



LA CONFERENCE

L'intervenante va vous partager son expérience sur le zéro déchets, comment elle l'a mis en place dans son quotidien, et vous donnez quelques astuces pour réduire vous aussi vos déchets, tout en faisant attention à vos dépenses.

- Les éléments déclencheurs de la démarche
- Le zéro déchets au quotidien
- comment s'y mettre facilement et sans pression
- temps d'échange avec les participants

34

(1h00 à 1h30) Tarif forfait 250€ HT



L'ATELIER CONFERENCE

En mélangeant "l'ateliers DIY" (Tawashi) et "La conférence", cet atelier a pour but d'échanger et de partager les mêmes valeurs autour du sujet : Zéro déchets, de la théorie en passant par la pratique.

35

De 10 à 15 personnes
Tarif : sur demande selon le nombre de personnes



VISITE D'UN ECOLIEU zéro déchets (à 15min de l'Hermitage)

À cette occasion vous entrerez dans un lieu dont l'objectif est de devenir écologiquement et économiquement autonome. Vous découvrirez une autre façon de vivre et de consommer grâce à différentes techniques mises en places : habitat léger équipé d'un système de récupération d'eau de pluie et d'un assainissement autonome, toilettes sèches, espace permaculture, atelier couture zéro déchets, rucher, épicerie vrac local : "Du Local dans l'Bocal" y compris atelier Tawashi.

36

Être véhiculé
(2h00) Tarif : 55€ HT/personne

Atelier de facilitation



Par impact et transition

Vous rencontrez des problématiques au sein de votre organisation ? Une stratégie interne à revoir, un projet à développer ou tout autre questionnement qui mérite un apport méthodologie extérieur ? Les facilitatrices de l'Hermitage Impact & Transitions vous proposent des accompagnements sur-mesure en fonction de vos besoins. Promis, ce sera studieux mais aussi ludique et convivial !

37

Atelier réalisable sur 2 jours
Devis sur demande

Ateliers à confirmer selon disponibilité de l'intervenant !