

Une
expérience
pour toute
la famille aux
Jardins de Mamajah
du 10 au 13
septembre
2020

Jardin des Sens

en avant première & coup de coeur de la "Semaine du Goût"



Festival multi-Sens

pour Nourrir le Corps,
l'Âme et l'Esprit

Plaisir des Saveurs

Brunchs Champêtres
Bouche Craft au feu de bois
Grignoteries sauvages
Jus frais et légumes BIO
Vins et Bières locales

& aussi:

Permaculture & Land Art
Jardin des Couleurs
Plantes soignantes
Musique - Contes
Danse - Yoga
CinéDôme - Expos
Espace Enfant
Animaux

Table Ronde

Cercle de paroles
Projection de films
Jeudi 10/09 à 19h
"Réinventons
notre alimentation"

jardinsdemamajah.ch
gout.ch

Jeudi 10 Septembre 2020 - CÉLÉBRER LA FRUGALITÉ

Samedi 12 Septembre 2020 - FIÈVRE DES SENS

Dimanche 13 Septembre 2020 - BRUNCH & MARCHE DOMINICAL

Eventuelles modifications sur www.jardindessens.ch

PROGRAMME JEUDI 10 SEPTEMBRE 2020



Nous sommes ravis de vous accueillir dans notre « Jardin des Sens » pour cette première journée de saveurs frugales et de douces délectations...

Pour le Jeûne Genevois, nous vous proposons une palette d'ateliers et de ressources holistiques riches et variées.

Toutes sortes de nourritures physiques, spirituelles et éthériques vous accompagneront généreusement durant ce jour baigné d'une énergie délicate et subtile...

A coup sûr, tous les appétits seront comblés !

CÉLÉBRER LA FRUGALITÉ

Vous trouverez ci-après le déroulant du menu des propositions et ateliers pour nourrir le Corps, l'Âme et l'Esprit.

Ouverture dès 09h00

Notre **Buvette et Bar à Jus Bio** vous propose en continu: Jus frais et boissons naturelles artisanales, ainsi qu'un choix de salades et autres mets, tartes et gâteau salés/sucrés. Vous bénéficierez des bons conseils d'Isabelle et Pierre pour apprendre comment renforcer son système immunitaire avec de bons jus frais de légumes et de fruits frais cueillis des Jardins.

En parallèle, (sur réservation de préférence), 'Les Ateliers de Bouche' pour nourrir le Corps avec Amour et Soin :

Dès 11h00: Les 'Divines Raclettes' de JL et Pamela

Dégustations de fromages locaux, sous forme de raclette servie amoureusement et passionnément sur son lit de pommes de terre de la région.

Dès 11h30: ouverture des Bars à Vins et Bières locales

11h30-14h30 & 18h30-21h30: "Bouche Craft"

Découvrir comment cuire son pain au feu de bois, accompagné avec un plat réalisé par Mickaël et Annabelle Brun de La Capsule et Le Plaisir des Saveurs

AUTRES PLAISIRS des Sens, nourrir l'Âme & l'Esprit en Présence et Conscience :

11h00 & 16h00 - Découverte du design des Jardins: Land Art & Permaculture.

Réservation sur place. Visite déambulatoire d'une heure, accompagnée en musique par 'M'Dub & Friends'.

11h00-12h15 Wu Tao- Les 5 éléments

Explorer et danser les sens avec les 5 éléments

Dès 14h00 Teinture végétale avec les légumes du potager

Dans nos chaudrons à couleurs nous avons préparé de surprenantes teintures naturelles pour découvrir les couleurs réalisées à partir des légumes de Mamajah.

15h00-16h20 Zen & Zula

Jouer des kalimbas de toutes sortes. Petite, simple et facile à jouer, la ZenZula comble l'âme de vibrations magiques.

16h00-17h00 : 'Circle Songs'

Co-crée des ambiances musicales Ensemble et dans l'Instant.

16h30 -18h00 Les sens: gardiens de notre bien-être

Se servir de sensorialité pour vivre un présent positif

17h00 Concert & 'Jam Session'

Voyage à travers les sons et les émotions!

MENU DE SOIRÉE

Un double plat de résistance pour nourrir l'esprit et questionner notre alimentation, sous la forme d'un débat suivi d'une projection de film sous le Cinédôme.

19h00 TABLE RONDE - CERCLE DE PAROLE RÉINVENTONS NOTRE ALIMENTATION.

Comment concilier rémunération des producteurs/trices et accessibilité pour le plus grand nombre à une alimentation saine et de proximité ?

Une formule de débat originale, horizontale, un cercle de paroles réunissant public et invité(e)s côte à côte dans l'assise de paille circulaire du Grand Dôme.

Dans ce cadre convivial, nous souhaitons questionner la production alimentaire genevoise en abordant la question suivante:

Quel modèle de solidarité pour notre système alimentaire?

Modération : Christophe Ungar, journaliste scientifique RTS
(Sur réservation, nombre de places limitées)

21h30 Jam session

Bienvenue pour de joyeuses co-crétions musicales

21h15 CINÉDÔME

Projections de films sur l'agro-écologie et la Biodiversité Le Cinélux migre à la campagne et sera le partenaire des Jardins der Mamajah à l'occasion des préliminaires à la "Semaine du Goût avec la projection de 3 films et un clip sous le magnifique Cinédôme ! Une occasion précieuse de partager impressions et idées en harmonie avec la Nature !

« LE SEMEUR / The Sower » JEUDI, 21H15 Le plus québécois, le plus poétique.

« LIFE IN SYNTROPY - The Rap Summary - En intro de chaque film et en boucle, un super clip version rap pour découvrir l'agriculture syntropique et le travail de notre frère suisse: . Ernst Götsch

PROGRAMME SAMEDI 12 SEPTEMBRE 2020



Notre sommes ravis de vous accueillir dans notre « Jardin des Sens » pour cette nouvelle journée de saveurs frugales et de douces délectations...

Pour ce samedi, nous vous proposons une palette d'ateliers et de nourritures holistiques riches et variées.

Toutes sortes de nourritures physiques, spirituelles et éthériques vous accompagneront généreusement et se prolongeront jusqu'au samedi soir et sa Fièvre des Sens...

A coup sûr, tous les appétits seront comblés !

FIÈVRE DES SENS

Vous trouverez ci-après le déroulant du menu des propositions et ateliers pour nourrir le Corps, l'Âme et l'Esprit, vous pouvez cliquer sur les propositions pour plus d'informations.

Ouverture dès 09h00

Notre Buvette et Bar à Jus Bio vous propose en continu: Jus frais et boissons naturelles artisanales, ainsi qu'un choix de salades et autres mets, tartes et gâteau salés/sucrés. Vous bénéficierez des bons conseils d'Isabelle et Pierre pour apprendre comment renforcer son système immunitaire avec de bons jus frais de légumes et de fruits frais cueillis des Jardins.

En parallèle, (sur réservation de préférence), 'Les Ateliers de Bouche' pour nourrir le Corps avec Amour et Soins :

10h00-12h00 Sacrement sauvage: Breuvages 120 min

Breuvages et plantes: découvertes et explorations.

Dès 11h00 : Les 'Divines Raclettes' de JL et Pamela

Dégustations de fromages locaux, sous forme de raclette servie amoureusement et passionnément sur son lit de pommes de terre de la région.

Dès 11h30 : ouverture des Bars à Vins et Bières locales

11h30-14h30 & 18h30-21h30 "Bouche Craft"

Découvrir comment cuire son pain au feu de bois, accompagné avec un plat réalisé par Mickaël et Annabelle Brun de La Capsule et Le Plaisir des Saveurs

15h00-17h00 L'été en bocal: légume lactofermentés

Découverte de cette technique de conservations simple, rapide et économique source de probiotiques, permettant de renforcer notre système immunitaire.

Autres plaisirs des Sens, nourrir l'Âme & l'Esprit en présence et conscience :

11h00 & 16h00 - Découverte du design des Jardins: Land Art & Permaculture.

Réservation sur place. Visite déambulatoire d'une heure, accompagnée en musique par 'M'Dub & Friends'.

11h00-12h15 Wu Tao - Les 5 éléments

Explorer et danser les sens avec les 5 éléments

Dès 14h00 Goût de Vivre: nos alliés verts 15 min

Repérer, identifier et savoir préparer les plantes du goût de vivre

Dès 14h00 Teinture végétale avec les légumes du potager

Dans nos chaudrons à couleurs nous avons préparé de surprenantes teintures naturelles pour découvrir les couleurs réalisées à partir des légumes de Mamajah.

15h00-16h20 Zen & Zula

Jouer des kalimba de toutes sortes

15h30-18h30 Atelier d'écriture Gustative

Après quelques mises en bouche olfactives poétiques, levez le voile sur les pratiques sensuelles gustatives japonaises.

16h00-17h30 Wu Tao – Danse avec La Terre

Explorer et danser les sens avec les éléments : La TERRE

17h00 Concert & 'Jam Session'

Voyage à travers les sons et les émotions!

18h30 CINÉDÔME

« FRUGALE NATURE » SAMEDI, 18h30 Le plus sauvageon, slow motion, avec la présence de Carole Messmer et des animations autour du feu.

20h30 Concert 'Camille Martin'

Une invitation au voyage sensoriel !

PROGRAMME DIMANCHE 13 SEPTEMBRE 2020



BRUNCH & MARCHE DOMINICAL

« BRUNCH BOX »

- 2 scones fait maison
- 2 œufs parfaits (cuit à 64°C pendant 1 heure)
- 4 tranches de pain complet
- 1 pot de marmelade de pomme-tomate-badiane des jardins (130gr)
- Rillettes de volaille de Perly au citron confit (110gr)
- Fines tranches de bœuf séché à la sauge du jardin (50gr, 6 tranches)
- 1 salade du jardin (tomate, haricots verts, pistou de roquette) pour 2 personnes à partager
- 1 cuillère et 1 couteaux bio et compostable, 1 serviette

Le prix pour 1 personne: CHF 40,00 soit CHF 80,00 le sac.

Bruncher / Pique-niquer / Goûter de 11h à 18h

En suggestion du jour, une formule Brunch concocté par le **Chef Mickaël Brun** de **Le Plaisir des Saveurs** disponible sur place de 11h à 18h, sur réservation à **info@jardinsdemamajah.ch**.

En complément de la formule **Brunch de Le Plaisir des Saveurs**, ci-après le déroulant du menu des autres propositions et ateliers pour nourrir le Corps, l'Âme et l'Esprit, vous pouvez cliquer sur les proposition pour plus d'informations.

Ouverture dès 09h00

Notre Buvette et Bar à Jus Bio vous propose en continu: Jus frais et boissons naturelles artisanales, ainsi qu'un choix de salades et autres mets, tartes et gâteau salés/sucrés. Vous bénéficierez des bons conseils d'Isabelle et Pierre pour apprendre comment renforcer son système immunitaire avec de bons jus frais de légumes et de fruits frais cueillis des Jardins.

En parallèle, (sur réservation de préférence), 'Les Ateliers de Bouche' pour nourrir le Corps avec Amour et Soin :

09h30-11h30 Les Sauvageonnes : 'Sacrément Sauvage' avec Sylvie Ramel

A la découverte de quelques fermentations spontanées de plantes sauvages.

Dès 11h00 : Les 'Divines Raclettes' de JL et Pamela

Dégustations de fromages locaux, sous forme de raclette servie amoureusement et passionnément sur son lit de pommes de terre de la région.

Dès 11h30 : ouverture des Bars à Vins et Bières locales

11h30-14h30 & 18h30-21h30 "Bouche Craft"

Découvrir comment cuire son pain au feu de bois, accompagné avec un plat réalisé par Mickaël et Annabelle Brun de La Capsule et Le Plaisir des Saveurs

14h00-16h00 Les Sauvageonnes : 'Très Sauvage' avec Sylvie Ramel

Atelier de découverte des fermentations spontanées de plantes sauvages.

AUTRES PLAISIRS des Sens, nourrir l'Âme & l'Esprit en présence et conscience :

11h00 & 16h00 - Découverte du design des Jardins: Land Art & Permaculture.

Réservation sur place. Visite déambulatoire d'une heure, accompagnée en musique par 'M'Dub & Friends'.

10h30-12h15 - Ecstatic Sunday Danse

Danse ! Libère ton Corps, vide ton Esprit, ouvre ton Coeur!

11h00-12h30 Yin Yoga & Musique live

Une pratique douce en lien avec l'aspect sensible de notre être, Invitant à la méditation, nous connectons nos émotions. la musique live facilite le voyage intérieur et ouvre à la richesse de la Vie

14h00 Cercle de Femmes

Plaisir des Sens & de l'Esprit

17h00 Concert & 'Jam Session'

Voyage à travers les sons et les émotions!

16h00 CINÉDÔME

Projections de films sur l'agro-écologie et la Biodiversité Le Cinélux migre à la campagne et sera le partenaire des Jardins der Mamajah à l'occasion des préliminaires à la "Semaine du Goût avec la projection de 3 films et un clip sous le magnifique Cinédôme ! Une occasion précieuse de partager impressions et idées en harmonie avec la Nature !

« NOURRIR LE CHANGEMENT » DIMANCHE, 16H00 - Le + axé Système Alimentaire, avec la présence de Elena Ambühl (géographe suisse, titulaire d'un master en politiques publiques pour le développement agricole (Universidad Politecnica de Madrid et Montpellier SupAgro), l'une des jeunes agronomes co-responsables du projet Agro Sac à dos.