

# Kabaneko

La programmation  
2023



[camping-insolite.kabaneko.fr](http://camping-insolite.kabaneko.fr)



# *Bienvenue à la Croisille sur Briance*

Kabaneko est un espace d'accueil de pleine nature situé au coeur d'un village du parc naturel des Millevaches, la Croisille sur Briance.

8 tentes aménagées sur des terrasses en bois vous y attendent dans un écrin de verdure entre étang et ruisseau proche du Mont Gargan.

Vous disposez sur place d'un bloc sanitaire et d'une cuisine collective avec terrasse et d'un bain Norvégien avec vue sur l'étang de Nouailhas.

Pêche, randonnée, visite du patrimoine local mais aussi et surtout, calme et nature, seront les atouts principaux de votre séjour.

Kabaneko est géré par le Foyer Rural de St Léonard de Noblat et propose, dans le cadre de ses activités associatives un programme d'animations décliné dans ces quelques pages.

Suivez le guide ...



NOS PROPOSITIONS



*Week end multiactivités*

13 & 14 mai

*Week end "Faites le vous même"*

10 & 11 juin

*Week end "initiation à la permaculture*

16, 17 & 18 juin

*Initiation aux savoirs ancestraux*

23,24 & 25 juin + 29,30 juin & 2 juillet

*Ma semaine de jeûne*

Du 27 août au 3 septembre



## *Week end Multiactivités famille*

Toujours la nature au coeur du programme mais aussi du cirque, de la relaxation par le gong, par les remous du bain Norvégien et par la douceur du paysage de l'étang de Nouailhas ...

Des jeux, des balades, de bons repas, une veillée au feu de bois et un lit douillet  
*Attention les nuits sont fraîches !*

**Du samedi 13 mai à 10h au Dimanche à 17 heures**

100€ par famille (3/4 personnes)

**Renseignements au 05 55 56 11 18  
ou [jean.colombet@foyer-rural-saint-leonard.fr](mailto:jean.colombet@foyer-rural-saint-leonard.fr)**



# Week end "faites le vous même"

**Samedi 10 & dimanche 11 juin 2023**

*Au programme:*

**Samedi dans la matinée:** Fabrication de produits ménagers maison (lessives, liquide vaisselle, lave vitre, nettoyant).

**Samedi dans l'après-midi:** Fabrication de savon, shampoing solide, baume à lèvres.

**En soirée:** Apéritif, veillée au coin du feu, bain Norvégien.

**Dimanche matin:** Atelier cuisine (levain, pain, lacto fermentation, kefir, kombucha, vinaigre, yaourt ...)

**Dimanche après-midi:** Tisane sauvage, balade et cueillette

*Le repas du samedi midi est un repas partagé (emmenez avec vous le résultat de vos secrets culinaires), les autres repas sont compris dans le week-end (samedi soir, dimanche matin et midi).*

## **TARIFS:**

**Adhérents au Foyer Rural :** 40€ / personne

Famille 75€ (3 personnes)

**Non adhérents au Foyer Rural :** 50€ / personne

Famille 90€ (3 personnes)

*L'accueil aura lieu le samedi à partir de 10 heures.*

**Renseignements et inscriptions 07 68 88 83 90**

***olivier@kabaneko.fr***





# *Initiation à la permaculture*

Le groupe permaculture de l'Université populaire de Noblat vous propose de vous initier à la permaculture le temps d'un week-end.

## **En quoi consiste le stage d'initiation ?**

C'est une formation non diplômante qui constitue les deux premiers jours d'un cours certifié de 72 heures (CCP - Cours certifié de permaculture).

Le stage se déroule sur deux jours dans un lieu permettant une mise en application de la permaculture.

Le programme du stage d'initiation comprend les éléments suivants :

- Définition et historique de la permaculture**
- Les principes éthiques**
- Les principes de design**
- L'observation**
- Méthodologies de design**
- Application de la permaculture**
- Présentation d'un exemple concret**
- Le mouvement permaculturel**



**L'enseignement de ce stage est délivré par des intervenants certifiés**

A l'issue de cette initiation, les stagiaires sont en mesure d'apprécier et de comprendre les multiples dimensions de la permaculture que sont sa méthode de conception, son éthique, sa philosophie.

## *Initiation à la permaculture*



La formation démarre le samedi à 10h et s'achève le Dimanche à 17h

Coût de la formation (enseignement, repas, hébergement compris):

- En tente aménagée individualisée: 90€
- En tente aménagée partagée: 75€

**Vous pouvez arriver sur site le vendredi** à partir de 17h  
(30€ de supplément pour l'hébergement - Apportez votre repas).

Si vous voulez en savoir plus sur le lieu d'hébergement allez visiter le site:  
[camping-insolite.kabaneko.fr](http://camping-insolite.kabaneko.fr)

**Renseignements et inscriptions 07 68 88 83 90**  
[olivier@kabaneko.fr](mailto:olivier@kabaneko.fr)





# *Initiation aux savoirs ancestraux*

Venez vous initier aux savoirs ancestraux. Ce week-end est encadré par Jonas Muller formé aux USA pendant plusieurs mois aux techniques de survie et compétences ancestrales basées sur la culture indigène nord-américaine. Ce stage conviendra particulièrement à ceux qui:

- veulent établir un rapport intime et respectueux avec la nature
- veulent acquérir des savoir-faire en capacité de donner de l'autonomie
- cherche à renforcer leur santé physique et mental
- souhaite nouer un contact avec une partie de l'histoire de l'humanité

**Durant le stage vous apprendrez à:**

- Apprendre à connaître votre environnement immédiat
- Construire un abri de secours
- Faire un feu sans allumettes
- Reconnaître quelques plantes comestibles et médicinales
- Faire des cordages à base de végétaux
- Connaître les rudiments de la technologie lithique

**ATTENTION :** Le stage est limité à 10 personnes

***Infos pratiques:***

Apporter des vêtements chauds, un couteau, une gourde, un duvet bien chaud (les nuits peuvent être fraîches) et un esprit ouvert !

**Deux stages sont prévus:**

Du vendredi 23 juin à 17 heures au dimanche 25 juin à 16 heures

Du vendredi 30 juin à 17 heures au dimanche 2 juillet à 16 heures



## *Initiation aux savoirs ancestraux*



### **Les tarifs - 2 jours de stage + 2 nuits:**

Tarif tente partagée ( 2 personnes ) :  
105€/personne

Tarif tente solo:  
140€/personne

Les repas sont à votre charge (peut être le trouverez-vous dans la nature ?)  
celui du vendredi soir est partagé. Une cuisine entièrement équipée et un  
barbecue sont à votre disposition.

Pour réserver merci de prendre contact à l'adresse suivante:  
**[olivier@kabaneko.fr](mailto:olivier@kabaneko.fr) ou téléphone 07 68 88 83 90**





# *Ma semaine de jeûne*

*Du dimanche 27 août  
au dimanche 3 septembre 2023*

Le jeûne, comme toute pratique, s'apprend !

Vous serez accompagné pour se faire, et pour les débutants, par Nathalie, naturopathe.

L'objectif recherché au cours de cette semaine est bien plus large que le simple fait de jeûner. D'où l'intérêt de sortir de son environnement quotidien.

Il s'agit :

- d'apprendre les bases d'une hygiène de vie saine et appropriée
- de revisiter la manière dont nous fonctionnons
- de se reconnecter à ses besoins fondamentaux
- de faire ses propres choix en conscience

## **Pas à pas.**

Nos habitudes de vie se sont construites au fil d'années ou de décennies.

Il faudra donc du temps pour modifier celles qui ne nous conviennent plus aujourd'hui.

Ne dit-on pas qu'il faut 21 jours pour intégrer une nouvelle habitude ?

Alors, apprenons la patience, une valeur écartée de nos jours.

Il s'agira de revisiter ses acquis, de les réactualiser et de faire ses choix en conscience.

En naturopathie, nous favorisons des changements durables.

Tout changement intégré est une victoire.

## **Soutien du groupe.**

Jeûner en groupe est une expérience riche.

Cela permet de mettre des mots et de partager ses ressentis, ses frustrations face à l'absence de nourriture solide, de se soutenir mutuellement ( c'est dur de résister à la tentation...)





**Méthode de jeûne pratiquée = jeûne hydrique selon la méthode Buchinger.**

Le jeûne consiste à mettre au repos notre tube digestif pendant plusieurs jours. Le corps développe alors une stratégie pour y faire face en puisant dans ses réserves.

Le processus mis en œuvre conduit au nettoyage et à la détoxification.

Il est aussi stimulé par la consommation de boissons : eau, jus de fruits frais, bouillons de légumes et tisanes.

Des activités quotidiennes de réveil du corps et des randonnées tranquilles sont importantes, permettant la circulation du sang et de la lymphe qui récupèrent les toxines et les acheminent vers les portes de sortie que sont les reins, les poumons et la peau.

Les temps de repos font partie intégrante du jeûne. Certains peuvent ressentir une grande fatigue (parfois accumulée depuis longtemps), d'autres pas. Il s'agit d'écouter les besoins de son corps, ce qui peut être compliqué quand on s'est depuis longtemps coupé de ses ressentis.

**Durée du jeûne proposée :**

- cinq jours de jeûne ( six nuits et cinq journées )
- deux jours de reprise alimentaire légère





## Organisation du stage / Journée type

### **Jour 1**

Le stage démarre en fin d'après-midi après installation dans son logement.  
Cercle de présentation des participants et de la semaine pendant la purge aux sels d'Epsom.

### **Jour 2 à 6 :**

8h - 9h = Réveil matinal collectif

9h - 10h = Jus légumes + cercle de météo intérieure  
(sommeil, rêves, état de santé...)

10h - 11h = Bilan individuel

11h - 12h30 = Conférence naturo : clés pour une reprise en mains de sa santé

12h30 - 15h = Balade nature

15h - 17h30 = Temps libre / repos / massages

17h30 - 21h = Temps de partage avec cercle de parole, visionnage de films...

19h30 = bouillon légumes

**Jour 7 :** Reprise d'une alimentation légère et adaptée.

**Jour 8 :** Cercle de clôture et fin de stage après le déjeuner.



*Ma semaine de jeûne*



## TARIFS

**8 jours - 7 nuits**

**Accompagnement, repas, activités  
hébergement sous tentes sibley aménagées**  
*(lit double, rangement, table, chaise, terrasse-balcon)*

**Tente partagée (2 personnes)**

340€ par personne

**Tente en solo**

430€ par personne

**Demandez votre dossier d'inscription**

**par mail: [olivier@kabaneko.fr](mailto:olivier@kabaneko.fr)**

**par téléphone: 07 68 88 83 90**





*Venir pour un week end  
ou pour les vacances ?*

<https://camping-insolite.kabaneko.fr>

Réservation en ligne