



LES AVENTURES DE

Janvier/ Février 2018
January/ February 2018

» Le premier pas

Grain & Sens est actuellement un groupe de 7 adultes et 4 enfants en transition de Montpellier vers l'Ardèche. Garder le sens de la communauté et faire avancer le projet lorsque 200 kilomètres nous séparent ont été les grands défis de l'hiver !

Making the Move «

Grain&Sens is currently a group of 7 adults and 4 children in transition from Montpellier to Ardeche. Keeping a sense of community while advancing the project with 200 kilometers between us has been this winter's big challenge !

Reunions via Facetime



» C. N. V.

(COMMUNICATION NON-VIOLENTE)

Nous nous rappelons souvent de mettre l'aspect humain au centre de notre projet et de nos décisions. Alors que G&S grandit et se matérialise, nous avons senti qu'il était important d'apprendre un outil clé pour vivre avec les autres.

L'essentiel de ce que nous avons appris:

- Les êtres humains ont tous des besoins similaires. De l'alimentation à la sécurité, de l'empathie aux choix de nos rêves, jusqu'à la créativité et la paix;
- Les sentiments "positifs ou négatifs" sont reliés à nos besoins satisfaits ou insatisfaits, et non pas au comportements des autres personnes;
- Au lieu de chercher des solutions dans un conflit, il vaut mieux rester centré sur les besoins insatisfaits des personnes impliquées.

Un grand merci à notre guide et formatrice, Marion, pour une initiation qui a déjà un impact positif sur les interactions dans notre communauté!

A big thank you to our guide and trainer, Marion, for an initiation that is already having a positive impact on the interactions in our community !

N. V. C. «

(NON-VIOLENT COMMUNICATION)

We often remind ourselves to put our relationships at the center of the project and our decisions. As G&S grows and materializes, we felt that a workshop in N.V.C. would be a key tool in continuing to live and work together.

The gist of what we learned :

- Human beings all have the same needs. Food and safety, empathy and freedom, creativity and peace; the list is long.
- "Positive or negative" feelings are related to satisfied and unsatisfied personal needs, not other people.
- Instead of seeking solutions in a conflict, it is better to stay focused on finding the unmet needs of those involved.

*Marion DAUJAT
mariondaujat@yahoo.fr

» Un Coup Coeur

Pour la première fois en un an et demi de recherche, l'équipe de Grain & Sens trouve un endroit que tout le monde aime: le domaine de Lavenant!



Falling in Love »

For the first time after a year and a half of searching, the Grain&Sens team finds a place that everyone loves : "le domaine de Lavenant" !

<http://demelin.com/>

le mois prochain...
next month...

» Créer la Charte /

Creating the Charter «

Notre "raison d'être" est : " un lieu de vie et de partage nourrissant les êtres et les consciences". Mais comment la mettre en pratique tous les jours ? En cas de conflit ou de questionnement, nous aurons besoin d'une référence, pour nos visiteurs nous aurons besoin d'un descriptif clair de qui nous sommes et de comment fonctionne le lieu, et, lors des célébrations et des temps de repos nous aurons un rappel des valeurs de notre projet. Pour ces raisons, l'équipe G&S lance l'élaboration de la charte!

Our 'reason of being' is: "a place of living and sharing that nourishes beings and their consciences". But how to put it in practice every day? In case of question or conflict, we will need a reference, visitors may want an explanation of our shared values/ goals, and in times of rest or celebration, we can be reminded of why this project exists ! For these reasons, the G&S team is embarking on a mission to create the project charter !



Le livre de la bibliothèque pour enfant:
The children library book of the month :

'Ma Cabane' by Loic Froissant

"Famille (presque) Zéro déchet"

- Jérémie Pichon & Bénédicte Moret



Un vitrail trouvé en Islande //

A stained glass found in Iceland

"Bien au-delà des plaisirs superficiels toujours innassouvis, la sobriété permet de retrouver la vibration de l'enchantement."

- Pierre Rabhi

"To affect the quality of the day, that is the highest of arts."

- Henri Thoreau

La création du business plan de G&S a été en soi une source d'inspiration (disponible sur notre site Web !)

The creation of the G&S business plan has been an inspiration in itself! (now available on our website)

REJOIGNEZ-NOUS POUR LA CRÉATION !

31 Mars avec RSVP d'ici le 5 Mars

INFO@GRAINANDSENS.COM

d.o.y. (à faire soi-même) Levain-chef / Sourdough starter

- Mélangez une tasse de farine complète avec la même quantité d'eau tiède non chlorée.
- Mix one cup of whole wheat flour with the same amount of warm, non-chlorinated water.
- Faites une pâte pas trop liquide, mais moins consistante qu'une pâte à pain.
- Make a paste not too liquid, but less consistent than a bread dough.
- Couvrez et laissez fermenter pendant 3 jours, dans un endroit tiède.
- Cover and let ferment for 3 days, in a warm place.
- Le levain doit avoir une odeur aigre caractéristique, et être légèrement boursoufflé (présence de bulles).
- The starter must have a sour odor, and be slightly swollen (presence of bubbles).
- Rajoutez un peu de farine et d'eau tiède, mélangez et laissez fermenter encore deux jours.
- Add a little flour and warm water, mix and let ferment another two days.
- Le levain de base est prêt !
- Your sourdough starter is ready !



P.S. nouveau/ new logo,
La Pelle Des Coyotes !



Nos premiers ateliers anglais en Ardèche!

Our first english workshops in Ardeche !

ATELIER PARENT/ ENFANT

ATELIER ADULTE/ FAMILLE

Mercredi 14 Mars

Vendredi 16 Mars

14H00 - 16H00

18H30 - 20H30

Des couleurs et la peinture en Anglais

Cuisiner en Anglais

RSVP sur GrainandSens.com > calendrier

Questions

info@grainandsens.com

www.grainandsens.com