



Pas besoin
d'attendre demain
pour se faire du bien !
Miramas vous présente
son festival green, dans un
environnement idéal, pour
réveiller l'énergie durable
qui sommeille en vous
et partager un moment
ludique en famille.



murmures de nature

Balade naturaliste « les insectes de Cabasse » (adapté aux enfants à partir de 6 ans), jeu de piste dans la forêt des Schtroumpfs, découverte du site naturel de Petit Cabasse, ateliers et jeux autour de la mare, des espèces de zones humides et sur l'ambrosie (espèce envahissante et allergisante), balades contées, en calèche, découverte de l'apiculture et confection de bougie à la cire d'abeille (enfants de 7 à 10 ans), exposition sur le parc de la Poudrerie (118 hectares de faunes et flore remarquables) et atelier fabrication de tote bags, sensibilisations au recyclage, à la réduction des déchets, à la pollution dans les océans (fabrication d'éponges réutilisables Tawashi) et de l'air, bar à eau, observation du ciel et du soleil (sensibilisation à la pollution lumineuse), atelier de réparation, jeux memory, quiz sur la biodiversité, l'écosystème, la protection de l'environnement...

Du nouveau au jardin ?

Cultivez malin, initiez-vous à l'agriculture urbaine et adaptez vos pratiques face au changement climatique

Ateliers de sensibilisation : comment éviter les pesticides, échanger des graines et apprendre à les planter, découvrir le rempotage et créer une spirale aromatique, s'initier à l'agriculture urbaine, la permaculture et au compostage, se lancer dans le permis de végétaliser, différencier les abeilles / frelons/ guêpes...

Marché au jardin

Les serres de Claire – Vente de plantes à fleurs, arbustes aromatiques, plants de légumes bio / **Jardin 2 flore** – Vente de plantes rocailles pour terrain secs / **Les petits Zécolos** – Vente de livres sur les insectes / **Le moulin de la Levade** – Vente de produits à base de foin de Crau / **Le jardin d'Éole** – Vente de plantes / **Naturellement Tillandsias** – Vente de tillandsias

Envie d'en savoir plus ? De participer ?

Rendez-vous sur le stand Transition écologique de la ville de Miramas pour découvrir les projets concrets en faveur d'une transition écologique :

- Atlas de Biodiversité : inventaire de la faune, ateliers participatifs, visites, découvrez comment participer.
- Conservateurs de la nature en herbe : découvrez les deux aires terrestres éducatives gérées par des écoliers de l'école Maille 3 et des collégiens de La Carraire.
- On sème pour la ville : parce que végétaliser la ville c'est permis, vous pouvez agir au coin de la rue !
- Tous engagés pour la propreté de la ville : écoles, collèges, lycées et citoyens ont participé à des actions de nettoyage en marchant, en avril.
- Agriculture urbaine ou comment favoriser le « manger sain et local » (jardins nourriciers, réinstallation d'agriculteurs...)
- Un coin de verdure dans mon école : la cour Jean Macé sera bientôt transformée pour devenir une oasis de fraîcheur et de biodiversité. Apprenez en vous amusant autour de quiz et jeux autour des enjeux de l'eau et de la biodiversité et bénéficiez d'un accompagnement pour changer vos habitudes.

Zéro gaspi, zéro plastique !

Découvrez les astuces et conseils zéro déchet, relookez ou customisez votre mobilier, participez à des ateliers « do it your self », réalisez des éponges réutilisables, fabriquez votre peinture minérale et végétale. Atelier réparation électro-ménager, apprenez à réparer vos appareils en vous amusant.



booster ma santé

Bouger c'est gagner... en forme, longévité, énergie...
Bien respirer, c'est se reconnecter à soi.

À consommer sans modération

- Tir à l'arc et sarbacane (dès 9 ans)
- Accrobranche (dès 6 ans)
- Mur d'escalade naturel (dès 3 ans)
- Ultimate, jeux opposant deux équipes avec un frisbee (dès 10 ans)
- Balades à poney (10 min, dès 6 ans)
- Balades en VTT, VTC (apportez vos vélos)
- Ateliers sport santé : profitez d'un diagnostic de votre santé, de vos aptitudes et conseils pour mieux bouger, ainsi que des séances d'étirements
- Grimpe dans les arbres
- Courses d'orientation



La cuisine de l'essentiel

15h
Démonstration culinaire
du chef au château
→ Baba à la tomate et beurre blanc
roquette.

Sylvain Floutier, maître
restaurateur disciple d'Escoffier,
du restaurant Les sens de la Toupine
à Miramas-le-Vieux.



Renouer avec la nature et son corps

Renouer avec l'équilibre et le bien-être de son corps, faire de la nature sa meilleur alliée, c'est facile ! Ateliers « do It Yourself » et initiations dédiées à votre bien-être.

Initiations

- Initiations au yoga, mandalas avec la nature, respiration du corps et du souffle - Lotus yoga
- Détente et compréhension des émotions, comprendre le TDAH, apprendre la respiration rythmée et la cohérence cardiaque - / Les ateliers d'Aurore -
- Sophrologie - Nathalie Pontida, sophrologue
- Méditation - Association DSBE

Sur le marché

L'essentielle aromathérapie – Réaliser son propre sérum, créer ses propres soins du visage et vente d'huiles essentielles / **L'atelier des créas** – Créer ses propres colliers de pierres naturelles / **Mélanie Leclere**, naturopathe – Gestion des émotions, iridologie / **EM Cosmetics** – Vente d'huiles cosmétiques bio certifiées / **Canebounes** – Articles à base de chanvre / **Spiform**, vente de spiruline / **Deley Géraldine** – Naturo-praticienne, conseillère en fleurs de Bach

Hum... à table

Enchanter notre assiette avec des produits sains, locaux, issus de producteurs et commerces de proximité, en quantité raisonnée pour éviter de gaspiller, une bonne recette et c'est possible si on met les bouchées doubles !

Corner Mirashop – Association des commerçants de Miramas :
Découvrez les produits et offres de vos commerçants !

Des démonstrations et ateliers culinaires

- Cuisto Rigolo (dédié aux 5-10 ans) toutes les heures.
- Démonstrations culinaires : soupe de melon et poivrons rouges glacée, crumble de pain rassis minute au romarin et brioche en pain perdu aux abricots à la lavande.
- Atelier défis culinaires des familles (salé le matin, sucré l'après-midi) d'une heure, avec les légumes de l'AMAP. Un défi qui fait écho au lancement du Défi alimentation positive lancé par la commune.
- Four solaire et vélo énergie pour fabriquer son jus de pommes.
- « Ma fête durable » : pour apprendre, quel que soit son âge et ses moyens, à préparer une fête gourmande, dans le respect de l'environnement.



Un marché de producteurs et produits locaux :

Brasserie de Sulauze et l'Étang de bière – bières artisanales / **Domaine des 3B** – production et vente de fruits et légumes bio / **Domaine du Montau** – huile d'olive artisanale, confitures maison, cerises / **Safran de l'Escalette** – safran chocolat, miel, rhum, huile d'olive / **La chèvrerie de Coraline** – produits laitiers, fromages et cosmétiques au lait de chèvre / **Paticharly** – biscuits secs bio / **Mirabelle** – miel / **L'Olivier poivré** – vente de poivres et épices de Kampot.



Tél. : 04 90 17 48 39
www.miramas.fr

L'ensemble du festival est imaginé dans un esprit écoresponsable et respectueux de l'environnement. Aidez-nous à respecter l'environnement en adoptant les bons gestes !

- ☒ Je viens en train, en bus, en vélo, à pied
- ☒ J'amène ma gourde pour boire à la fontaine
 - ☒ Je trie mes déchets
- ☒ J'amène mes sacs réutilisables pour mes achats éthiques
 - ☒ Je ne gaspille pas la nourriture achetée grâce à des doses adaptées à mon appétit
 - ☒ J'utilise les cyclopeurs pour recycler mes mégots

mieux consommer

So éco-mode !

Produits, mobilier et vêtements issus de la seconde main et de l'upcycling, créateurs locaux, friperie, ateliers cosmétiques, bijoux en polymère et pierres naturelles, accessoires à partir de composants recyclés, bijoux et décorations en origamis, articles textiles faits main, lithothérapie, déco bois, céramique...

Atousacs création - Articles textiles 100 % faits main. Accessoires mode homme, femme, enfant, bébé. Cahier coloriage lavable, sacs, lingettes lavables, balles préhension, gilets, bouteilles, carnets de santé, trousse de toilette, poulettes de lavande, attaches tétines, doudous etc / **L'aiguille et le fil** - Décorations artisanales / **Orig'Alice** - Bijoux et décorations en origamis / **Au fil de Loule** - Création de bijoux et d'accessoires en polymère / **Marguerite créations** - Création maroquinerie / **Claudie Botteau** - Objets utiles et décoratifs en porcelaine, peints à la main / **L'atelier des créas** - Stands pour créer ses propres colliers à base de pierres naturelles / **ASCP Centre social La Carraire** - Objets fabriqués avec du matériel recyclé / **Les artisans de la Fabrique urbaine** : **La tanière de Paulette** - Peinture sur bois recyclé / **Atelier 2C** - Créations avec du papier recyclé / **Les secrets des 6 reines** - Bijoux en acier chirurgical avec des pierres naturelles. **Le jardin de Loucigüs** - Déco papier et bois / **Perle de bonheur** - Céramique thaïlandaise / **Champs de bulles** - Savons naturels / **O'bonheur éveillé** - Lithothérapie et conseils / **Les petits vilains** - Crochet enfants et déco / **Yacra déco nature** - Objets pâte fimo et cartonage / **Maltakyan, Melina Event's** - Objets créatifs et décoratifs à base de fleurs séchées / **La perle magique** - Bijoux réalisés en tissage / **La Fibre S'en Mêle** - Vêtements et accessoires vintage de seconde main et créations couture avec des tissus anciens / **Corner Mirashop** : **Mecréa VHK** - Créatrice d'objets de décoration en bois flotté / **Kialle** - bijoux, bougies huiles, sachets de fumigation / **Les rêves d'Antan** - Création d'objets en bois avec gravure et sublimation textiles / **Les petits Zécolos** - Vente de livres sur la biodiversité / **L'atelier d'Agathe** - Créatrice de bijoux en perles Miyuki / **Petits cœurs de bougies** - Créatrice de bougies en soja parfumées / **Douceur et coton** - Création artisanale de décoration d'intérieur



Et aussi :

Recyclab, mobilier de seconde main, relooké, atelier aérogommage et créations, upcycling, friperie.

Déclic 13 : ressourcerie de meubles et de vêtements. Atelier « donner une seconde vie à un vélo ».

Sur inscription au 06 59 54 68 97 (n° joignable uniquement le mardi et le vendredi, de 9h-12h / 13h-16h et le mercredi de 9h à 12h). Participation limitée à 6 à 8 participants sur la matinée.

Avec la présence des Instagrameuses

@LamodeAixoise @Johanna_et_sa_tribu @rachel.rlll



Inscrivez-vous auprès des stand pour suivre les ateliers et profitez des différentes animations

Animations gratuites, en accès libre. Mineurs sous la responsabilité d'un adulte.

Espace restauration

5 food-trucks, buvette éco-responsable (éco-cups à 1€ la consigne) tenue par Déca'jeux, bar à bière de Sulauze. Attention pas de distributeur sur place.

Se garer

Coordonnées GPS de l'événement (Chemin de Cabasse)
+43° 35' 23.32, +5° 1' 34.77

- Cinq parkings sécurisés (10h > 19h) autour du domaine de Cabasse.
- Places réservées aux personnes à mobilité réduite sur le parking P5.

temps forts

| | | | | |
|-------|--|---|--|---|
| 10h | Rando Grape (3km - 60 minutes au stand départ découverte) sur inscription et sans limite d'âge | Atelier culinaire défi des familles - ADMR | Rando Grape (3km - 60 minutes au stand départ découverte) sur inscription et sans limite d'âge | Atelier culinaire défi des familles - ADMR |
| 10h15 | Balade découverte en VTT - Service des sports | Initiation sophrologie - Nathalie Pontida | 10h30 | Randonnée cycliste - VC Miramas |
| 10h30 | Iridologie - Mélanie Leclere | Initiation au yoga et à la sophrologie - Atelier d'Aurore | 11h | Atelier fleurs de Bach - Mélanie Leclere |
| 11h | Création d'une lotion rafraichissante - L'essentielle | Rando découverte - Ligue pour la Protection des Oiseaux | 11h15 | Initiation à la sophrologie - Nathalie Pontida |
| 11h15 | Rando découverte - Ligue pour la Protection des Oiseaux | Marche nordique ACM | 11h30 | Balades contées autour de Cabasse - Service animation du PEJESC |
| 11h30 | Marche nordique ACM | Balades contées autour de Cabasse - Service animation du PEJESC | 12h30 | Méditation - Asso DSBE |
| 12h30 | Balades contées autour de Cabasse - Service animation du PEJESC | Méditation - Asso DSBE | 13h30 | Balade découverte en vélo - Service des sports |
| 13h30 | Méditation - Asso DSBE | Balade découverte en vélo - Service des sports | 14h | Balade découverte en VTT - service des sports |
| 14h | Balade découverte en vélo - Service des sports | Démonstration de recette de soupe glacée et crumble - Extreme miham | 14h30 | Balades contées autour de Cabasse - Service animation du PEJESC |
| 14h30 | Démonstration de recette de soupe glacée et crumble - Extreme miham | Balade découverte en VTT - Service des sports | | Rando découverte - LPO |
| | Balade découverte en VTT - Service des sports | Cours de renforcement musculaire - OMS | | Marche nordique - Athlétique Club Miramas |
| | Cours de renforcement musculaire - OMS | 11h30 | | Recette de brioche pain perdu - Extreme Miham |
| | 11h30 | Comprendre le TDHA - Atelier d'Aurore | | Yoga et sophrologie - Atelier d'Aurore |
| | 12h30 | Respiration rythmée - Atelier d'Aurore | | Méditation - Asso DSBE |
| | 13h30 | Balade découverte en vélo - Service des sports | | Initiation à la sophrologie - Nathalie Pontida |
| | 14h | Balades contées autour de Cabasse - Service animation du PEJESC | | Relaxation et étirement - OMS |
| | 14h30 | Rando découverte - LPO | | Création d'une huile pour le corps - L'essentielle |
| | | Marche nordique - Athlétique Club Miramas | | |
| | | Recette de brioche pain perdu - Extreme Miham | | |
| | | Yoga et sophrologie - Atelier d'Aurore | | |
| | | Méditation - Asso DSBE | | |
| | | Initiation à la sophrologie - Nathalie Pontida | | |
| | | Relaxation et étirement - OMS | | |
| | | Création d'une huile pour le corps - L'essentielle | | |

AU CINÉMA LE COMEDIA
Rue Paul Vaillant Couturier



Mercredi 24 mai - 14h30
A vol d'oiseaux, dans le cadre du ciné-goûter et rencontre avec un ornithologue du CPIE (Centre Permanent d'Initiatives pour l'Environnement) du Pays d'Arles

Jeudi 25 mai - 18h30
Tous résistants dans l'âme
Ciné-débat avec la venue de Louis Fauché, médecin et co-auteur du film / dont une séance scolaire avec le lycée Cocteau

DIMANCHE 28 MAI CABASSE 10h > 18h

festival green

nature en fête

marché créateurs

activités pour toute la famille

