

**Nature en Fête,  
le festival green  
miramasséen revient  
pour une 16<sup>e</sup> édition au  
domaine de Cabasse !**

Profitez d'une superbe journée en plein air et repartez avec toutes les astuces pour mieux consommer, cuisiner, jardiner, bouger, prendre soin de soi, connaître l'environnement, préserver nos ressources, l'eau et la planète. Retrouvez plus de 150 stands et animations gratuites pour ancrer de meilleures pratiques dans votre vie quotidienne.

GRATUIT

**À la découverte  
de la nature  
et de la biodiversité**

**Mieux connaître,  
c'est mieux protéger  
la nature !**

- Atelier de rempotage de fraisiers et plans de tomates
- Observation des oiseaux
- Balade à la découverte des papillons
- Ludothèque et jeux sur la biodiversité
- Ruche pédagogique
- Découverte du métier d'apiculteur
- Sensibilisation sur le frelon asiatique
- Création de maison à oiseaux
- Jeux de reconnaissance de graines
- Ferme pédagogique
- Prévention contre les incendies en milieu naturel
- Création de peintures naturelles



Marché aux fleurs

La cuisine de l'essentiel



**L'eau**

**Une ressource précieuse  
et périssable**

- Carte d'origine de notre eau, la Durance, les canaux et les usages
- Comprendre le grand cycle de l'eau grâce à une maquette hydraulique
- Découverte du petit cycle de l'eau (production, distribution, eau potable, collecte et traitement des eaux usées)
- Bar à eau et dégustation d'eaux
- Atelier de sensibilisation sur la pollution plastique et les déchets sauvages dans les océans
- Jeu Clued'eau
- Escape game sur les risques d'inondation
- Balade « Le parcours de l'eau » (campagne proche, canaux, mare, biodiversité - 1h)
- Le rôle des zones humides, leur faune spécifique, découverte du parc de la Poudrierie, coloriage pour les enfants
- Découverte de l'étang de Berre, de son écosystème et des actions de préservation



**Alimentation  
durable**

**La santé par l'assiette**

- Démonstrations et dégustations culinaires par quatre chefs disciples d'Escoffier
- Atelier de cuisine Cuisto Rigolo pour les enfants de 5 à 10 ans (toutes les 45min)
- Jeu de reconnaissance des légumineuses
- Casino du vin
- Dégustation de fruits
- Sensibilisation pour réduire notre empreinte en cuisinant
- Jeux sur l'alimentation durable, la saisonnalité et la provenance des légumes
- Présentation et confection de recettes grâce à une cuisine mobile et son four solaire
- Vente de plants de légumes bio



Construction de cabane en bois



**Recyclage  
et réemploi**

**Fini de jeter, vive la réutilisation**

- Création/vente d'objets et mobiliers upcyclés (recyclés et transformés)
- Ateliers zéro-déchet et DIY
- Personnalisation de vos baskets et sensibilisation au recyclage
- Fabrication de marque page avec des éléments naturels
- Sensibilisation au compostage et à la gestion des déchets
- Escape game sur le tri, la réduction des déchets et le réemploi

Atelier pour enfants



**Agir pour nos  
ressources**

**Un enjeu vital**

- Sensibilisation à la pollution lumineuse
- Quiz sur l'air pour comprendre ses enjeux et les bons gestes
- Découverte de micro capteurs d'air
- Jeu « La voix est libre » : quiz ludique pour tester votre engagement citoyen et vos connaissances sur le développement durable
- Jeu sur notre système solaire, l'espace et l'astronomie, observation du soleil avec des télescopes motorisés
- Jeu « ce qui pollue / ce qui ne pollue pas »
- Sensibilisation sur la pollution de l'air et les gaz à effet de serre



Ferme pédagogique

**Espace  
Bien-être**

**Un esprit sain  
dans un corps sain**

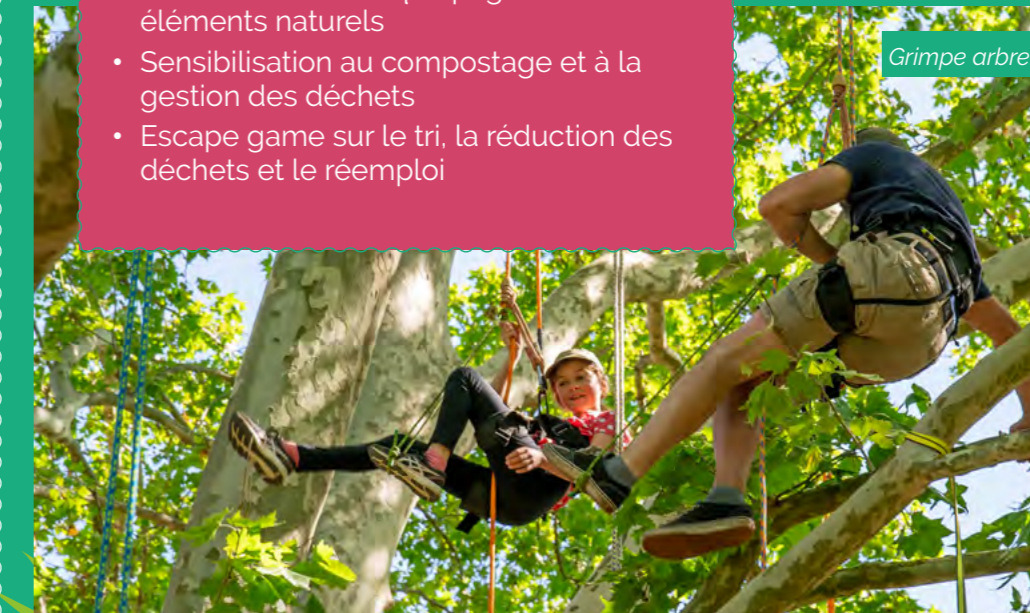
- Initiations et ateliers : relaxation et méditation mindfulness, développement personnel, sophrologie, aromathérapie, technique respiratoire, EMDR, bien-être thérapeutique, auto-massages et massages, yoga, hypnose, magnétisme...
- Découverte du handpan (instrument de percussion)
- Conférence sur le TDAH
- Séances d'ostéopathie
- Vivre sa grossesse et son allaitement au naturel
- Coloriages de mandalas pour enfants



Rempotage



Grimpe arbre



**Bien bouger ensemble**

**Les bienfaits de l'activité physique**

- **S'initier :** Kan jam, kin ball, tir à l'arc, sarbacane, escalade, parkour, échauffement
- **Se balader :** balades à vélo, à pied, à poney et en calèche
- **S'amuser :** jeux en bois, démonstration d'attelage, tyrolienne, grimpe arbre, manèges à propulsion parentale, construction de cabanes en bois, vélo looping...



## Un grand merci à tous nos partenaires qui ont permis de vous proposer 150 animations gratuites, des conseils et des sensibilisations dans tous les domaines du développement durable !

8 vies pour la planète, ADMR, Agrocibio, Aix-Marseille-Provence Métropole, AJDS+, Alchimie du bien-être, Âmes et cellules, Anne Labadie, Association AtmoSud, Association Attelage Évasion, Association DSCBE, Astro Geek 13, CCFF, Centre Équestre du Mas de Combe, Centre social Albert Schweitzer, Collège Ostéopathique de Provence, CPIE du Pays d'Aix, Des idées au taquet / Cap zéro gaspillage, Disciples d'Escoffier, Djerk et Elios Attelage, Enfants Forts, FDSH13, Frelons asiatiques sans frontière, GIPREB, Harmonie Shiatsu, Inessence naturopathe, Jardinot et l'Abeille Arlésienne, Karine Valencia, L'âme in se, Laurène & Cie, La Belle Roue, La Mumumobile, Le Soins de Soi, Les archers de la Crau, Les ateliers avec Aurore, Les ateliers de la Crau, Lotus Yoga, LPO PACA, Macabane, Maison Régionale de l'Eau, Manège d'Antan, Miragrimp, Mix'Citè, Médiathèque intercommunale, Mélanie Leclere Naturopathe, Mes scènes de star, Nathalie Pontida Sophrologue, Papa Ours Nature, Parc de la Poudrerie SIANPOU, Parkour Miramas, PEEP, Propulse Recyclab, Provence Tourisme, Raisin d'être events, Save my shoes, Service animation PEJESC, Service des sports, Service espaces verts, Service transition écologique, SPPPI PACA, Suez, SYMCRAU, Terre de liens PACA, Trizzy, Un potager pour tous, Ville de Miramas, Vélo Club Miramas, Wings of the ocean, Zip Line Events



## Le marché avec plus de 50 stands pour consommer responsable et vous faire plaisir !

### Avec nos producteurs locaux :

produits laitiers, fromages, fruits et légumes, huile d'olive, miel, kombucha, liqueurs artisanales, plantes aromatiques et médicinales, tisanes, sirops, nougats et biscuits.

### Côté artisanat :

articles brodés, personnalisés et gravés, bijoux, pierres naturelles, céramique, coutellerie, maroquinerie et accessoires, chaussures écologiques, cosmétiques naturels et biologiques, savons naturels, décoration, fleurs séchées, marque-page, poteries, bougies et parfums d'intérieur, cyanotype et articles en crochet.

### En avant la seconde main :

retrouvez cette année un espace dédié à la friperie avec des vêtements et accessoires pour refaire votre garde-robe à petit prix.

### Si vous avez la main verte :

sous le préau, retrouvez des plants de fruits et légumes bio, des fleurs, des plantes médicinales, des plantes aromatiques, des arbres et arbustes fruitiers, des bouturage, des semis.

**Pas de distributeur sur place.**

**Producteurs :** Arboressentielles, Bellandi Plants, Delphine Réau, Domaine de Suey, Domaine des 3B, Fruitières d'ici et d'ailleurs, Jardin'Art, La chevrerie de la Coralline, La serre de Katia, La serre de Marie, Le champ des potions, Les Cookies de Gabin, Mirabelle, Sasu Beez, Sélection de partage, Steambuch, Sweetalysea, Viviane Marchetich, Yavin Barbaroux

**Artisans :** Au temps des chakras, Alexandre Dias Accompagnement, Bé-Ta-Fé, C. RESINHOUSE, Canillas Marie, Ceramelby, Cess Créations, CL'atelier, Cré'artenzo, Créations Pleines d'Espoir, Douceur et coton, Ecladar, Elo Clean, E&M Cosmetics, Entre le bois et l'enclume, Event box by Cindy, Flamèche, GEP ! Chaussures, Institut Mili, Jeevan Ke Motee « Les perles de vie », Jocelyne Créations, Kjaelle, Kikha Créa's, Laura Reiki, La broderie marseillaise, Le Bois espiègle, Le temps d'une Parenthèse, Les Bijoux de Vanille, Les Poteries de Fabie, Les rêves d'Antan, Mata Moana, Miss lylie créa, Mirashop, Mycreaz by AG, Naturellement Tillandsias, Ophéa Créations, Orig'Alice, Petits coeurs de bougies, Recycl'art by Chris, SA POTERIE, Santo Martino Sylvie, SOSS-HANDMADE, Yaela Créations, Yoga Créa Couture

**Friperies :** Fox Friperie, Le grenier de Flo, The Frip Show

### Deux espaces restauration :

**À côté du château :** Capo Pazzo, Domaine Attilon, Domaine de Roures, Glace MaBoul', L'Étang de Bière, Le Molie, Maison Mestre.

**Sur l'aire de jeux :** Blanc de Nêfles, Brass'Art, Chez Marlaé, Glace MaBoul', Green & Co, La cuisine de Fabien, La Glace des Alpilles, Le bar à fruits by Malicia, Lupo Traiteur, Tuk Tuk.

**Bar à eau :** pensez à ramener vos gourdes !

### Se garer

Coordonnées GPS de l'événement (Chemin de Cabasse)

**\*43°35'23,32, \*5°1'34,77**

- Quatre parkings sécurisés (10h – 19h) autour du Domaine de Cabasse.
- **Parking fortement conseillé :** P1, chemin du Pigeonnier (43°35'12.0»N 5°01'37.6»E)
- Places réservées aux personnes à mobilité réduite sur le parking P4.



Inscrivez-vous auprès des stands pour suivre les ateliers et profiter des différentes animations

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

## Temps forts

10h	Escape Game zéro-déchet (toutes les 30min)	Trizzy	●
	Casino du vin (toutes les 20min)	Raisin d'être events	●
	Initiation handpan (jusqu'à 18h30)	Anne Labadie	●
	Vélo looping (jusqu'à 18h30)	Mes scènes de stars	●
	Balade à poney (jusqu'à 18h30)	Centre équestre du mas de Combe et Laurène & Cie	●
	Prendre soin de ma peau (toutes les 15min)	Le temps d'une parenthèse	●
10h15	Atelier Cuisito Rigolo (toutes les 45min)	Ville de Miramas	●
	Conférence « La guidance intuitive : pourquoi et comment l'utiliser ? » (1h, dès 15 ans)	Âmes et cellules	●
10h30	Balade VTT adultes et enfants	Vélo Club de Miramas	●
	Balade à la découverte des papillons	Service transition écologique	●
	Gestion des biodéchets à Miramas	Agrocibio et service transition écologique	●
10h45	Sortie d'observation des oiseaux	LPO	●
	Jeu Clued'eau	8 vies pour la planète	●
11h	Balade commentée « Le parcours de l'eau »	Parc de la Poudrerie	●
	Démonstration culinaire	Chef disciple d'Escoffier	●
	Cérémonie des Réussites	Ville de Miramas	●
	Parlons de votre grossesse et votre allaitement ensemble	Mélanie Leclere	●
	Expérimentation de la relaxation et de la méditation sur le cœur (30min)	Association DSCBE	●
11h30	Création de peintures naturelles	La Mumumobile	●
	Observation du soleil au télescope	Astro Geek 13	●
13h	Ramassage et caractérisation des déchets	Wings of the Ocean	●
	Démonstration culinaire	Chef disciple d'Escoffier	●
	Sortie d'observation des oiseaux	LPO	●
13h30	Démonstration d'attelage	Djerk et Elios Attelage	●
	Balade à la découverte des papillons	Service transition écologique	●
14h	Conférence « Quand l'hypnose vous libère d'un quotidien bloqué » (1h, dès 15 ans)	Âmes et cellules	●
	Balade VTT adultes et enfants	Vélo Club de Miramas	●

### Légende

- Au cœur de la nature
- Recyclage et réemploi
- Agir pour nos ressources
- Préservation de l'eau
- Espace bien-être
- Bien bouger ensemble
- Alimentation durable
- Balades et découvertes



Ville de Miramas



14h	Expérimentation de la relaxation et de la méditation sur le cœur (30min)	Association DSCBE	●
	Balade commentée « Le parcours de l'eau »	Parc de la Poudrerie	●
14h30	Démonstration culinaire	Chef disciple d'Escoffier	●
	Observation du soleil au télescope	Astro Geek 13	●
15h	Création de peintures naturelles	La Mumumobile	●
	Trio alchimique – pause bien-être : 3 techniques naturelles pour se détendre rapidement (30min, dès 16 ans)	Alchimie du bien-être	●
	Cours collectif de Do-In (45min, dès 15 ans)	Harmonie Shiatsu	●
	Rencontre des nouveaux agriculteurs de la ferme Saint-Désiré	Service transition écologique	●
15h30	Sortie d'observation des oiseaux	LPO	●
	Jeu Clued'eau	8 vies pour la planète	●
	Expérimentation de la relaxation et de la méditation sur le cœur (30min)	Association DSCBE	●
16h	Balade à la découverte des papillons	Service transition écologique	●
	Balade à vélo « Découverte des aménagements cyclables de Miramas » (1h30)	Service aménagement et grands projets (Saint-Suspi)	●
	Expérimentation de la relaxation et de la méditation sur le cœur (30min)	Association DSCBE	●
16h30	Démonstration culinaire	Chef disciple d'Escoffier	●
	Création de peintures naturelles	La Mumumobile	●
17h	Sortie d'observation des oiseaux	LPO	●
	Jeu Clued'eau	8 vies pour la planète	●

DIMANCHE 24 MAI 2026

CABASSE 10h > 18h30

FESTIVAL GREEN nature en fête

Infos : 04 90 50 67 82 / www.miramas.fr

MIRAMAS  
UNE VILLE DES VIES