

La Métairie d'en Bor

Doelstellingen en uitgangspunten van project 'Esclarmonde'

1. Naamgeving

Esclarmonde is een historische figuur en heeft een rol gespeeld in het Katharisme van de 12^e eeuw.

Ze was de dochter van de graaf van Foix. Wanneer haar man sterft in 1200, bekeert ze zich tot het Katharisme en draagt dit met veel enthousiasme uit in de streek van de Ariège en de Aude.

De naam Esclarmonde heeft twee verschillende interpretaties:

- éclair du monde: licht van de wereld
- éclair: betekent niet enkel licht maar ook 'verlichting'

2. De bewoners

De vaste bewonersgroep bestaat uit een tiental begeesterde mensen met de nodige scholing en capaciteiten om een project als dit samen te dragen.

Zowel deskundige mensen op gebied van landbouw en bosbeheer als herboristen en muziekpedagogen tot kunstenaars en koks behoren tot onze groep. Velen hebben in het verleden reeds succesvolle projecten opgestart en hebben in de loop der jaren een schat aan ervaring opgedaan in begeleiding van mensen, organiseren van cursussen en holistische gezondheidszorg.

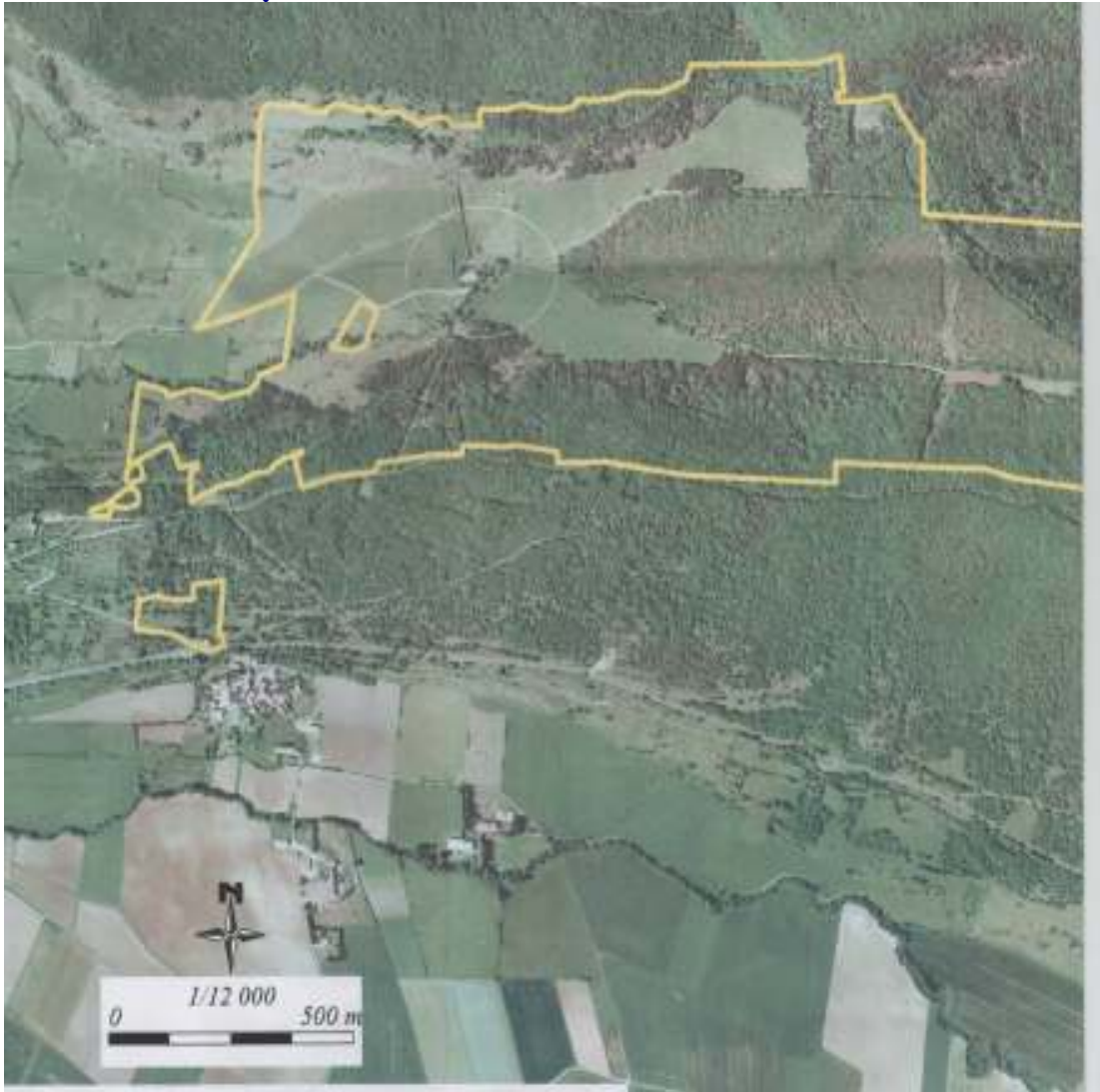
3. Visie

De bedoeling is een kleinschalige en open ecologische leefgemeenschap op te starten. Belangrijke peilers en activiteiten zullen daarbij zijn:

- ❖ Het ijveren om **samen te leven in harmonie** met de natuur en **respect** voor de medemens
- ❖ Een intense **samenwerking en uitwisseling** met buurt- en streekbewoners
- ❖ Het streven naar **zelfvoorziening** en een zo groot mogelijke **autonomie** (op gebied van energie, water, voeding, kleding,..)
- ❖ De bouw van **ecologische woonmodules** en serres
- ❖ De uitbouw van **permacultuur** en een **biodynamische groenten- en kruidentuin**
- ❖ Het aanleggen van **waterzuiveringsrietveld**
- ❖ Zoveel mogelijk overschakelen op **natuurlijke en duurzame energiebronnen** (zoals wind, water, zon, biomassa...)
- ❖ Een **info- en documentatie centrum opzetten** over ecologisch bouwen, zachte energie, permacultuur, biologische landbouw,...
- ❖ Het opzetten van een **wellness centrum** waar natuurlijke en holistische gezondheidszorg en lichaamsverzorging kunnen aangeboden worden
- ❖ Het opzetten van een **Sudbury schooltje** waar zowel kinderen uit de eigen gemeenschap als van buitenaf terecht kunnen
- ❖ De productie van **artisanale voedingsproducten, kruidenmiddelen, cosmetica, energetische producten en kunstobjecten**
- ❖ De **verkoop** van onze producten in een eigen winkel en op buurtmarkten
- ❖ Het organiseren van **cursussen, workshops, concerten, dansavonden en activiteiten** rond ecologie, creativiteit, bewustzijnsontwikkeling en levensverdieping
- ❖ De ontwikkeling van **toeristische mogelijkheden** en het organiseren van activiteiten in dit verband

Het is verder onze bedoeling het domein 'la Métairie d'en Bor' in zijn geheel te behouden en het bos nooit te kappen, maar wel uiteraard op een verantwoorde manier te beheren.

4. Landbouwplan



Beschrijving en inventarisatie

Zon

Het perceel dat in aanmerking komt om als landbouwgrond te cultiveren ligt tussen twee hoogtes. Op het domein ligt er dus een noordelijke helling (die weinig zon krijgt) onderaan de foto en een zuidelijke helling (die veel zon krijgt) bovenaan de foto.

De noordelijke helling is nu al een paradijs voor bomen en wilde vegetatie terwijl de zuidelijke helling in aanmerking komt voor de meeste tuinbouw en landbouw activiteiten.

Kasteel

Het kasteel van Puivert grenst aan het domein. In een straal van 500 m rond het kasteel mogen geen gebouwen opgetrokken worden.

Water

Het is ons momenteel niet duidelijk indien er waterbronnen op dit gedeelte van het domein aanwezig zijn. Het water in het huis is wel getest en de PH waarde is neutraal bevonden en zonder chemische vervuilingen. De testen op het gebied van bacteriologische vervuiling en zware metalen zijn momenteel nog niet uitgevoerd. De reële mogelijkheid blijft dat er regenwater en grondwater zal moeten worden verzameld en bewaard en eventueel gezuiverd (via bvb. een waterzuiveringsrietveld).

Wind

Er zijn nog vragen betreffende de overheersende windrichting en windkracht tijdens de jaarlijkse seizoenen en hoe deze winden de tuinbouw beïnvloeden. Dit is van belang om een correct plantschema te kunnen opmaken. De koude winden moeten zo veel mogelijk geweerd worden en rond de tuinbouwpercelen geleid worden. De vries temperaturen die van de helling naar beneden komen, kunnen afgeschermd worden. De landbouwpercelen zijn evenwel goed tegen deze winden beschermd door de bomen in het westen. Op de noordelijke helling komen vooral bomen die niet meteen een oogst moeten genereren en is de wind dus minder een spelbreker.

Oppervlakte

De totale oppervlakte van dit gedeelte is 85 ha. Een klein gedeelte is bebouwd door een huis met bijgebouwen (omringd met de witte cirkel). Op de noordelijke helling is een kleine strook bos, op de zuidelijke helling een grotere strook bos en ook de oostelijke kant van dit stuk is struikgewas en bos. Het overige gedeelte zijn grasweiden en akkergrond (30 ha).

Bomen

In de loop der jaren hebben de bomen zich uitgezaaid en een deel van het landbouw gebied ingenomen. Dit zijn vooral sparren die gedeeltelijk aangetast zijn door een rups. Deze insectenplaag is al enige jaren aan de gang. De bomen en struiken in het oostelijke stuk zijn vooral steeneiken (*Quercus ilex*) en Buxus.

Grond

De grond is een zware klei grond met een donkerrode kleur afgewisseld met platen van kalkrots.

Vegetatie

De vegetatie is heel gevarieerd. Zoals grasweiden die begraasd worden door vooral schapen en paarden, heggen en kleine struiken zoals Craetegus (Meidoorn). Op de noordelijke helling groeien veel soorten mos, varens, en kruiden tussen de verschillende soorten bomen. Het bos aan de oostelijke kant is een ecosysteem dat lange tijd ongemoeid is gelaten. Hier staan veel wilde planten en kruiden.

Dieren

We vonden afdrukken van herten en everzwijnen.

Uitgangspunten

- De bedoeling is zoveel mogelijk zelfvoorzienend te worden. Dit betekent volledig te kunnen instaan voor het eigen voedsel van de bewoners (en de bezoekers). Een ruim opgezette moestuin is dan ook de eerste prioriteit.
- Aangezien niet alle doelstellingen meteen kunnen gerealiseerd worden, zal het landbouwproject in verschillende fases (zowel in tijd als in ruimte) opgedeeld worden.
- We kiezen ervoor de landbouwgrond te bewerken op basis van permacultuur en ecologisch/biologische uitgangspunten.
- Een aantal vaste bewoners nemen de taak op zich de moestuin en akkergrond permanent en dagelijks te onderhouden. Op piek momenten (oogst,..) zullen mensen van buitenaf aangetrokken worden als hulp.
- De verschillende teelten en hun afgeleide producten kunnen een bron van inkomsten genereren. Dit kan zowel via een eigen winkeltje op het domein of op de lokale markten en andere afzetmogelijkheden in Frankrijk of zelfs export naar het buitenland.

Landbouwplan

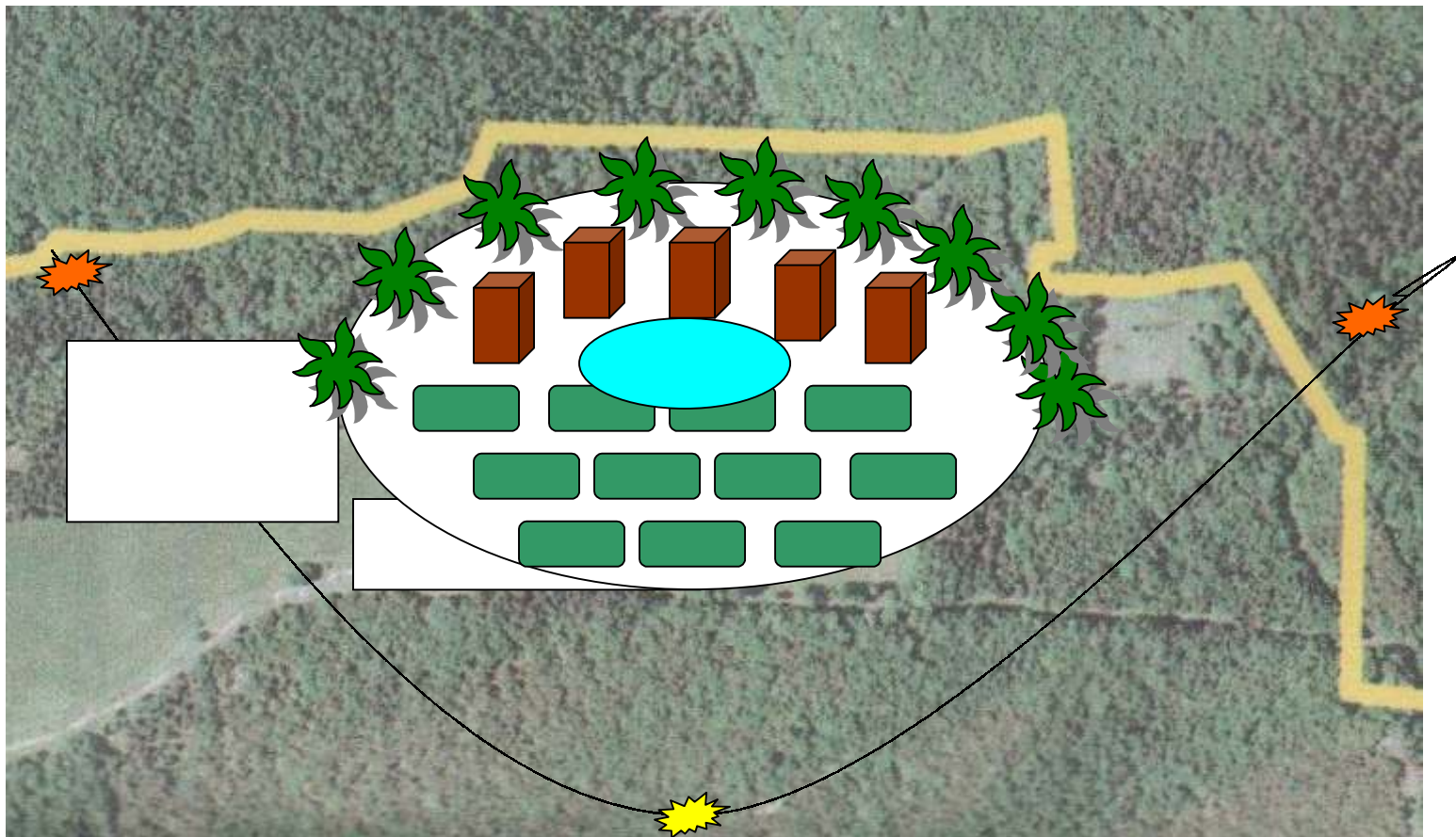
Fase 1: moestuin

- In het zwart omcirkelde gebied kunnen een aantal bomen gekapt worden. De bedoeling hiervan is om de oppervlakte die vroeger landbouw gebied was weer groter en open te maken. Met het hout van de omgehakte bomen worden de werkhuizen en serres gebouwd.

- De moestuin komt het best op de zuidelijke helling. Daar is namelijk veel zon. Aan de rechterkant willen we ruimte voorzien om werkhuizen en serres neer te zetten.

De bovenkant (richting noorden) is het meest geschikt hiervoor vanwege de zon en de rechterkant is ook het verst van het kasteel verwijderd. Deze moestuinen en werkhuizen zijn geplaatst in de zwart omrande cirkel rechts bovenaan.

- De grond wordt in een aantal terrassen verdeeld. Op deze terrassen komen nadien de verschillende teelten. De grond wordt bovenaan gelegd en de stenen worden gebruikt om de terrassen te maken.



- Wat verdwijnt zijn sparren die aangetast zijn door de rupsenplaag. In de plaats komt er aan de noordzijde een halve cirkel van bomen die oogst opbrengen (fruit, noten, klein fruit,...). Resistente sparrensoorten worden aangeplant om in de winter beschutting te geven door hun rol als buffer om de koude winden van noord, west en oost op afstand te houden. Net onder deze halve kring kunnen de werkhuizen en serres komen.

- Daar onder komen de terrassen voor de moestuin
- Eventueel kan er in het midden nog een waterpartij worden aangelegd die dan zowel voor wilde dieren als voor de bewatering van de moestuin en serres kan dienen. De aanwezige gebouwen vangen het regenwater op en vullen het water reservoir.
- Mochten we merken dat water een probleem is, dan kunnen we achter de bomen meer naar het noorden nog een plaats maken waar water opgevangen kan worden.
- In de moestuin en serres worden alle mogelijke soorten groenten, vruchten en eetbare gewassen geteeld. Onze aandacht gaat daarbij ook uit naar vergeten of bijna verdwenen en zeldzame oude rassen en soorten.

Fase 2: middengebied

De gronden links van deze cirkel kunnen vanaf het eerste jaar ook opbrengsten generen. Enkele mogelijkheden:

- grasweiden verhuren aan een schapenboer
- koolzaad laten zaaien door een loonwerker,
- aanplant van aardappelen, groenbemester, hooi, enz.

Over deze mogelijkheden is overleg met Safer of eventueel andere ecologische landbouwers belangrijk om zo tot de beste optie te komen.

Fase 3: kruidentuin

- Op een zonnig stuk ten noordoosten van het huis komt een ruime kruidentuin waar naast keukenkruiden ook een uitgebreide keuze aan aromatische en medicinale kruiden geteeld worden.
- Die zullen verwerkt worden in thees, tincturen, essentiële oliën en cosmeticaproducten.

Fase 4: westkant

In deze fase kunnen ook de gronden aan de westelijke kant hun vaste bestemming krijgen. Hier denken we aan volgende mogelijkheden:

- vruchtbomen: appel, peer, perzik, kriek, moerbei, druif, olijven, vijgen, noten,...
- kleinfruit: bessen, frambozen, aardbeien,...
- kippen (ook oude rassen)
- paarden
- geiten en schapen
- olihoudende zaden (koolzaad, zonnebloem,...)
- oude graansoorten (kamut, spelt,...)

5. Bosbeheer plan

Opstartfase (1 à 2 jaar)

Onderzoek op het terrein:

- inventariseren van het bestaande bosareaal
- determinatie van de verschillende vegetatietypes
- bepalen van de huidige en vroegere bestemming
- in kaart brengen van bodemtypes, vochtige en droge percelen, windinvloeden, beschutting
- is er voldoende natuurlijke verjonging of moet er extra aangeplant worden?

Onderzoek in de omgeving:

- welke vegetatietypes komen voor in de buurt?
- hoe wordt het bos op andere plaatsen gebruikt?
- zijn er traditionele bosbouwkundige culturen
- rondvraag bij Safer, ecologen, natuurverenigingen, handel,... in verband met een wenselijke ontwikkeling

Toewijzen van diverse bestemmingen:

- **Bosreservaat:** als mens zoeken we naar onze juiste plaats in onze omgeving. Voor het vervullen van onze behoeften bepalen we reeds in grote mate de natuur rondom ons, hoezeer ook we trachten de impact te minimaliseren. Daarom is het wenselijk een gedeelte van het terrein dat we mogen beheren, voor te behouden voor een volledig natuurlijke ontwikkeling, zonder dat wij daar ingrijpen. Het is zelfs best die stukken zo weinig mogelijk te betreden. Op die manier kunnen zowel flora als fauna hun authentieke habitat bewaren.

- Percelen die in aanmerking komen voor **uitdunning**, teneinde de optimale ontwikkeling van de mooiste bomen te bevorderen. Het gedunde hout kan gebruikt worden voor constructie, brandhout of andere bestemmingen. Grotere bomen kunnen indien nodig verzaagd worden voor hoogwaardig timmerhout.
- **Hakhoutbeheer**: boomsoorten zoals tamme kastanje zijn zeer geschikt om met een bepaalde omlooptijd afgezaagd te worden, uit de wortelopslag ontstaat dan hout dat zeer geschikt is voor weipalen, afsluitingen, constructies.
- **Om te vormen percelen**: na onderzoek kan blijken of het wenselijk is sommige stukken weiland om te vormen tot bos of omgekeerd (conversie naar weiland, groentetuin of boomgaard)

Aanleg van een boomkwekerij:

Overeenkomstig de FSC-bepalingen (Forest Stewardship Counseling), wensen we minstens zoveel bomen opnieuw aan te planten als de hoeveelheid die we aan het bos onttrekken, dit om op lange tot zeer lange termijn geen uitputting van de natuurlijke rijkdommen te krijgen.

Het doel is de bestaande waarden minstens te behouden, liefst te verhogen. In eerste instantie zullen zeker de autochtone boomsoorten opgekweekt worden, na onderzoek later eventueel nog andere soorten.

Hakken van de dode naaldbomen, die kunnen gebruikt worden voor constructie. We voorzien altijd enkele dode exemplaren te laten staan voor spechten, insecten, zwammen,... Ook zal daarom niet alle liggend dood hout verwijderd worden.

Beheer van kleine entiteiten:

Eenvoudige beheersmaatregelen ter bevordering van de biodiversiteit, om wenselijke fauna en flora te stimuleren (o.a. voor kruiden, klein fruit, paddestoelen,...). Dit kan hoogstwaarschijnlijk op een snelle manier gebeuren door bepaalde stukken meer licht te geven.

Op langere termijn:

Verdere uitdunning op de daarvoor aangewezen percelen. Indien wenselijk kleinschalige kaalkap met herbepanting vanuit eigen boomkwekerij.

Na onderzoek kunnen nieuwe boomsoorten geïntroduceerd worden, afhankelijk van de behoefte en de bodem- en klimaatvereisten. Bij de introductie van nieuwe soorten zal nagegaan worden of er geen gevaar bestaat voor woekering.

We streven hoe dan ook naar een behouden en mogelijk verhogen van de biodiversiteit, liefst met zo weinig mogelijk ingrepen.

Het is een evidente keuze te zorgen voor een evenwicht dat weinig of geen stimulatie of bestrijding vergt.

De output van het bosbeheer kunnen we grosso modo onderverdelen als:

- Brandhout voor verwarming: we trachten zo energiezuinig mogelijk te leven en ons verbruik te minimaliseren door de bouw van earth-ships en hoogrenderende kachels
- Brandhout voor broodoven, keramiekooven: hiervoor kan takhout gebruikt worden
- Hout voor constructiedoeleinden. Gezien de heersende rupsplaag en de daarmee gepaard gaande slechte toestand van het naaldhout, lijkt het aangewezen dit hout zoveel mogelijk te gebruiken voor de eerste constructietoepassingen.
- Hout voor gebruiksvorwerpen, creatieve doelen: zeer kleine hoeveelheden.
- Maaisel, bladeren, schors, fijn takhout voor mulching, compostering...
- Kruiden, vruchten, paddestoelen: hiervoor creëren we zo optimaal mogelijk omstandigheden met minimale input
- Voor kruiden en vruchten: voornamelijk voldoende lichtinval verzorgen, eventueel windbeschutting voorzien
- Voor paddestoelen: op geschikte plaatsen het gepaste organische materiaal verzamelen: dood hout, takkenbossen, maaisel
- Houtsnippers voor de composttoiletten

Als input:

- Plantgoed uit eigen boomkwekerij, indien nodig aangevuld met gekochte planten
- Residu van de composttoiletten. Het is niet aangewezen dit rechtstreeks te gebruiken voor groenteteelt, het kan wel als secundaire aanwending: voor planten die we gebruiken als mulching, bij hakhoutbeheer, enz.
- Eventueel maaisel en half verteerde compost om de groei van paddestoelen te stimuleren
- De bosranden zijn waarschijnlijk uitermate geschikt voor klein fruit (frambozen, bessen,...). Hiervoor kan ook compost gebruikt worden.

- Kruiden hebben gewoonlijk zeer weinig zorg nodig, concurrerende planten verwijderen kan bevorderend werken.

6. Creativiteit

De creatieve mens is bewust en ontvankelijk en straalt daarom een vitale energie uit. In wezen is de creatieve mens optimistisch ondanks dat er negatieve prikkels kunnen zijn. Hij/zij is niet afhankelijk van de prikkel waarmee hij/zij in contact komt. Hij/zij reageert spontaan vanuit de diepte van zijn/haar innerlijk natuur. In feite reageren zoals een kind van nature al doet. Deze vorm van creativiteit betekent voor ons een 'levenskunst'. Vandaar het wezenlijke belang binnen onze leefgemeenschap om de diversiteit van creativiteit volledig te integreren. En dit binnen alle facetten van het leven.

Naast het gebeuren dat we creativiteit volledig integreren in onze manier van samenleven en omgaan met elkaar willen we dit ook graag delen met anderen.

Alle activiteiten zijn zowel voor volwassenen als kinderen, individueel als in groep, voor bezoekers alsook voor omwonenden. Ze worden het hele jaar door aangeboden.

Ons creatief aanbod qua activiteiten voor bezoekers van Esclarmonde ziet er als het volgt uit:

- Het inrichten van intuïtieve en kunstzinnige cursussen en workshops

- Creativiteitsontwikkeling bij kinderen
- Creatieve vrouwengroepen
- Energetische natuurwandelingen
- Artistieke workshops: viltten, schilderen, boetseren, mandala tekenen, dromenvangers, sieraden,...

- Ervarings -en inleefweken organiseren voor bezoekers

- Duurzaam wonen, ecologisch bouwen en renoveren
- Permacultuur en biodynamische landbouwprincipes
- Meeleven in een leefgemeenschap
- Samen werken op het domein (bosbeheer, landbouw, ecologisch onderhoud van huis en domein,..)
- Vervaardigen van artisanale producten

- Muziek, zang en dans

- In samenwerking met plaatselijke 'troubadours' en buitenlandse muzikanten concerten organiseren
- Klankschalen
- Zang -en muziekles: piano, fluit, ...
- Intuïtief dansen
- Rookvrije dansavonden

- Vervaardigen van allerlei ambachtelijke producten

- Voeding: vegetarische specialiteiten, brood, beleg,...
- Kunstwerken; schilderijen, dromenvangers, vilt, sieraden,...
- Essentiële oliën, tincturen, gedroogde kruiden
- Verzorgingsproducten, crèmes,...

Dit is een greep uit tal van mogelijkheden die kunnen gerealiseerd worden. Daarnaast kunnen nieuwe initiatieven ontstaan door het contact met de omgeving, met mensen die een verbinding met ons aangaan, door ons eigen creatief proces, ...

7. Wellness

Een gezond lichaam, vrede in de geest en vreugde in het hart is onze natuurlijke staat van zijn. Vele factoren zoals opvoeding, toxische belasting, voedingspatronen, onderdrukte gevoelens, ingesleten denkpatronen, enzomeer kunnen als stoorzender werken die de levenstroom blokkeren en tot disharmonie en ziekte leiden. Ziek zijn en onvrede is een signaal van de ziel om de levens- en denkwijze bij te sturen. Want uiteindelijk geneest de mens altijd zichzelf.

We kunnen kijken naar de mens als een eenheid van lichaam, ziel en geest ingebed in een levende, interactieve kosmos. Waar de reguliere geneeskunde zich beperkt tot symptoombestrijding en herstel van enkel het stoffelijke lichaam, gaat de holistische benadering eerder op zoek naar de diepere oorzaak van ziekte en pijn en betreft daarbij de volledige mens en zijn relatie tot de wereld. Een brede waaier van beproefde technieken en vele natuurlijke middelen staan tot onze beschikking om het helingsproces te ondersteunen.

Op Esclarmonde willen wij alvast enkele mogelijkheden aanbieden aan bezoekers en omwonenden.

- Herbronning

Voor kinderen en volwassenen die behoefte hebben aan een rustpunt of een bezinningsmoment in hun leven. Op Esclarmonde krijg je de ruimte om het

contact met jezelf te verdiepen. Bijvoorbeeld bij herstel na ziekte, stressvolle periodes in je leven, hulp bij je eigen innerlijke zoektocht,...
Het kan een tijd zijn om eventjes stil te staan, om afstand te nemen, maar misschien ook om gewoon vakantie te nemen en te genieten.

- Holistische begeleiding

Niet enkel individueel maar ook voor groepen. Dit kan omvatten:

- de natuur als genezer: energetische natuurwandelingen met gids, contact met bomen
- medicinale voeding en kookcursussen, vastenkuren
- verschillende massagetechnieken, shiatsu
- klankheling met stem, klankschalen, mantra zingen...
- reiki
- Oosterse martiale kunsten (tai chi, qi gong,...)
- Yoga en meditatie
- levensverdiepende gesprekken
- fytotherapie, aromatherapie

8. Sudbury onderwijs

De opzet is op het domein onderwijs aan te bieden zowel aan onze eigen kinderen als aan kinderen van buiten de leefgemeenschap. Het onderwijsmodel is gebaseerd op het Sudbury concept.

De naam "Sudbury" is afkomstig van Sudbury Valley, gelegen in de Amerikaanse staat Massachusetts, waar in 1968 de eerste school werd opgericht. Ondertussen zijn er wereldwijd verscheidene tientallen Sudbury-scholen. Hieronder volgt een korte uitleg van het concept.

Het centrale orgaan van de school is de meeting. Kinderen, jongeren en begeleiders komen wekelijks op vrijwillige basis samen. Tijdens deze meeting worden leefregels en voorstellen besproken.

Het is een open bijeenkomst waar ieder een evenwaardige stem heeft. Naar elkaar luisteren is van groot belang. Gezamenlijk wordt een oplossing voor knelpunten gezocht.

Als kinderen beslissen om samen of alleen iets te leren, kunnen ze daar zelf materiaal voor zoeken, andere kinderen of een begeleider aanspreken. Indien nodig, wordt een contract afgesloten waarin staat wanneer, waar en wat zal gegeven en geleerd worden.

Omdat praten en spelen belangrijk zijn, worden ze als volwaardig beschouwd.

Als je praat, kom je te weten wat een ander bedoelt. Het opent de deur om bij iemand aan te sluiten.

Spelen is de meest natuurlijke manier om te leren. De grens, tussen fantasie en realiteit, wordt keer op keer ontdekt. Al je mogelijkheden worden aangesproken om het spel te spelen.

Als je leeft dan leer je, daar kan je niet onder uit. Kinderen willen graag weten hoe alles in elkaar zit. Deze natuurlijke nieuwsgierigheid is de drijfveer tot ontwikkeling op een Sudbury school.

Als je zelf mag ontdekken hoe je best iets leert en dat helemaal op je eigen manier en tempo mag doen dan is leren eenvoudig. De anderen worden je bondgenoten en je ontwikkelt je eigen denkkader.

Vrijheid is in een Sudbury school sterk verbonden met verantwoordelijkheid. De richting waarin je ontwikkelt bepaal je zelf. Je leert in respect om te gaan met je eigen grenzen en die van anderen.

De grote leeftijdsmix is een van de belangrijkste troeven van een Sudbury school., (4 - 18 jaar.) Kennis, inzichten en ideeën worden aan elkaar doorgegeven en van verschillende invalshoeken bekeken.

Kinderen leren aan en van elkaar. Begeleiders (en externe medewerkers) worden aangesproken voor hun specifieke vaardigheden.

Op een Sudbury school krijg je de kans je eigen innerlijke wijsheid creatief naar buiten te brengen.

9. Toerisme

Een verblijf op een uitzonderlijk mooi domein in het hart van de Katharenstreek, in de schaduw van het kasteel en op wandelafstand van het dorp Puivert, zal zeker vele mensen aanspreken.

Al wie op bezoek komt in deze streek wordt aangeraakt door de rijke cultuur en natuur. Gelegen aan de voet van de Pyreneeën kan je prachtig wandelen, in elk seizoen. Bezoekers op het domein kunnen dus naar eigen wensen en mogelijkheden uitstappen maken in de nabije omgeving.

Zoals:

- de kastelen van de Katharen: Montségur, Peyrepertuse, Quéribus,...
- Andorra
- Perpignan en de Middellandse zee
- De middeleeuwse stad Carcassonne
- Rennes-le-Chateau
- Prades

Er is ook een optie om een week 'sentier cathare' aan te bieden aan de bezoekers van het domein of andere geïnteresseerden. Dit zou inhouden dat er een ontdekkingstocht in de streek plaatsvindt, met de nadruk op de geschiedenis van de Katharen. Het bezoeken van de indrukwekkende kastelen, wandelen in de

streek,...allemaal met een locale gids. Het eigen ritme van de deelnemers en een soepele omgang met de tijd wordt hier een kerngedachte.

10. Contact