

biocoop



**PROGRAMME**  
animations,  
ateliers  
& rencontres



SEPTEMBRE • OCTOBRE • NOVEMBRE • DÉCEMBRE 2020



le SILLON BIO



The Biocoop logo features the word "biocoop" in a blue, lowercase sans-serif font. The letter "o" is replaced by a stylized yellow and green leaf icon.A photograph showing the exterior of a Biocoop store. The building has a prominent orange facade and large glass windows. The windows are decorated with white circular patterns resembling ripples or concentric circles. The store is surrounded by a small garden area with green plants and a blue bench.

Toute l'équipe  
de votre magasin  
Biocoop Le Sillon Bio à  
Savenay est très heureuse  
de vous présenter  
ce tout nouveau programme  
d'animations et d'ateliers.

Un an après le déménagement du magasin, nous souhaitons faire vivre et renforcer les liens qui nous rassemblent, par **des temps d'échanges en magasin, ateliers, conférences, rencontres** avec les producteurs et partenaires.

### Tout un programme !

Plus que jamais, notre monde pose le défi d'un profond changement de modèle. A son niveau dans le paysage agricole et alimentaire, la Bio est en mesure de relever. Et ce défi, on ne pourra le relever qu'ensemble.

Avec cette programmation, nous vous proposons concrètement de **passer à l'action, vous informer, vous inspirer.**

**Bonne découverte à tous  
et à bientôt !**

Septembre

4

Octobre

6

Novembre

8

Décembre

9

À partager

10

Notre charte

11

Infos pratiques

12

*Repérez-vous très simplement dans ce programme organisé par ordre chronologique.*

Chaque évènement est classé par thème et code couleur.

MANGER BIO

PRODUCTEURS DU COIN

PARTENARIATS DU SILLON BIO

BIEN-ÊTRE



*Les activités ayant lieu dans la Maloca sont identifiées par ce logo*

## Qu'est-ce que La Maloca ?

C'est l'espace situé à gauche à l'entrée du magasin. « La Maloca » est un nom inspiré par les grandes maisons communautaires en Amérique du Sud où les personnes se réunissent pour échanger.

Ici, ce lieu est dédié à favoriser l'interaction entre les clients, avec les partenaires locaux, associations, intervenants. Régulièrement, une programmation variée vous permettra de vous informer sur de nombreuses thématiques autour de l'alimentation, du bien-être, de la coopération, etc.



**Pour les activités sur inscription 3 possibilités :**  
**inscrivez-vous lors de votre passage en caisse,**  
**par téléphone au 02.40.33.35.24**  
**ou mail à [contact@lesillonbio.com](mailto:contact@lesillonbio.com)**

## SEPTEMBRE

### PRODUCTEURS DU COIN

Samedi 5

Journée

**L'atelier de St Nazaire** dégustation et découverte du chocolat et du commerce équitable.

### PRODUCTEURS DU COIN

7 au 12

Journée

**Mise en avant Ferme Péard** (-10 % toute la semaine)  
Animation le Vendredi 11 de 15h à 19h : présentation de la ferme et dégustation.

### BIEN-ÊTRE

Samedi 12

11h-12h

**Cours découverte en automassage DO IN**, pour prendre conscience et connaissance de son corps et booster son système immunitaire. Avec Isabelle Brossard de l'association Espace Ozalée. **Venir avec un tapis de yoga et une tenue confortable. Sur inscription. Gratuit. 6 personnes maximum.**



### MANGER BIO

Samedi 19

9h30-10h30

**Atelier cuisine "Petit-déjeuner équilibré"** (sucré, salé, sans gluten, enfant...), venez composer et déguster avec Adeline Reignier Diététicienne-nutritionniste votre petit-déjeuner équilibré et adapté à votre mode de vie. **Sur inscription. 10€ par personne.**



### PARTENARIATS DU SILLON BIO

Mercredi 23

20h-22h

**Conférence-débat "Les Droits de la Nature"**  
Et si demain la France reconnaissait des droits à la Nature ? C'est déjà le cas en Nouvelle Zélande, en Colombie, en Ouganda et dans bien d'autres états. Aux quatre coins du monde, le mouvement pour une reconnaissance des droits du Vivant s'installe en vue de rééquilibrer notre rapport à la Nature. En juin dernier, la Convention citoyenne pour le climat s'est prononcée en faveur de l'introduction des limites planétaires et de l'écocide dans la loi française. Cette première étape est un pied dans la porte pour la reconnaissance des droits intrinsèques de la nature, cette conférence abordera les perspectives à différentes échelles dont la déclinaison locale d'une telle évolution. Par Marine Calmet (juriste en droit de l'environnement) Coorganisé avec le Sillon Bio. **Entrée libre.**



## PARTENARIATS DU SILLON BIO

Vendredi 25  
Samedi 26

Journée

Tout le week-end, **grande collecte BIO-Solidaire**. Nous vous proposons d'acheter des produits biologiques emballés qui seront remis aux bénéficiaires du centre de Savenay des Restos du Cœur et distribués lors des campagnes d'aide alimentaire. Le Sillon Bio s'engage aussi et reversera la marge de ces produits aux Restos du Cœur.

## PARTENARIATS DU SILLON BIO

Samedi 26

10h-18h

**Un samedi à la ferme de l'Abbatiale** – Saint Gildas des Bois. Marché paysan (10h-13h), Espace de promotion des savoir-faire et initiatives locales. Ateliers pratiques (10h-18h), Table ronde Agroécologie, Biodiversité et Humanité à 14h30 par Marc Dufumier (agronome), Joël Labbé (sénateur), Françoise Vernet (Terre et humanisme). **Entrée libre.**

## BIEN-ÊTRE

Samedi 26

10h30-  
11h30

**Cours découverte du YOGA VINYASA** pour tous niveaux et tous âges. Par Chloé Fenoll, professeure de yoga. Le Yoga Vinyasa est un enchaînement tonique et fluide de postures, basé sur la respiration. Yoga libre et créatif : il n'impose aucune série de postures et varie selon l'humeur du prof, d'un thème prédéfini, d'une ambiance musicale... Une concentration permanente est demandée sur les sensations et la respiration, ainsi une méditation naturelle s'installe dans la conscience de ses propres mouvements. Les bienfaits : développer l'équilibre, la force et l'endurance. Procure également une sensation de bien-être et de calme intérieur. **Idéalement venir avec tapis et tenue confortable. Sur inscription. 5€. 10 personnes max.**



## VILLAGE DES INITIATIVES LOCALES

### Agroécologie Eau - Alimentation du 23 au 26 septembre

Le rendez-vous des initiatives locales autour de l'Agroécologie, l'Eau et l'Alimentation, qui met à l'honneur les acteurs de la transition et la coopération en faveur d'un système agricole et alimentaire local, circulaire, vertueux pour la planète et ses habitants.

Quatre jours de débats, réflexions et animations, enrichis des interventions de grands témoins.  
*Programme disponible en magasin.*



## OCTOBRE



### BIEN-ÊTRE

Jeudi 1<sup>er</sup>

17h30-  
18h30

**Conférence-débat « Comment mieux dormir avec des solutions naturelles »** par Maiwenn L'Hostis, naturopathe.  
Sur inscription. 10€.



### MANGER BIO

du 1<sup>er</sup> au 31

Journée

**Animation commerciale. « Fête des vins et fromages Biocoop ».** Traditionnel rendez-vous de l'automne pour profiter d'une sélection de produits uniques, d'offres promotionnelles et dégustations !

### PARTENARIATS DU SILLON BIO

Samedi 03

10h-19h

**Rencontre. « Venez découvrir l'association Artisans du monde avec Inès »,** dégustation, présentation du commerce équitable.

### PRODUCTEURS DU COIN

Samedi 10

10h-  
13h30

**Rencontre. Rémy, producteur de sève de bouleau locale** vient vous parler des vertus des arbres et leurs bienfaits pour la santé.





## MANGER BIO

du 12 au 17

9h-19h

**Semaine de la boucherie avec ouverture du rayon «traiteur»** offres et animations thématiques. Le rayon traiteur sera la grande nouveauté de l'automne au Sillon Bio ! Un service professionnel et de qualité. Une offre traiteur 100% bio, des recettes équilibrées, de saison, valorisant la production locale, limitant le gaspillage et le suremballage.

## PRODUCTEURS DU COIN

Vendredi 16

10h-19h

**Mam'Zelle Choco**, c'est avant tout une passion inconditionnelle pour le chocolat, le bon chocolat ! Basée à Rennes, Emilie passera la journée au Sillon Bio pour vous proposer une dégustation de sa gamme de chocolats et créations originales.

## PRODUCTEURS DU COIN

Samedi 17

11h-19h

**Dégustation des vins de Chinon « Domaine des Béguineries »** avec Eric producteur. Partez à la découverte des cépages faisant la renommée de ce vignoble.

## MANGER BIO

Lundi 19

16h30-  
17h30

**Atelier cuisine. « Comment composer une lunch box et une soupe équilibrée »** avec Adeline Reigner Diététicienne-nutritionniste. **Sur inscription. 10€ par personne.**





## BIEN-ÊTRE

Samedi 7

11h-12h

**Cours découverte en automassage DO IN**, pour prendre conscience et connaissance de son corps et booster son système immunitaire. Avec Isabelle Brossard de l'association Espace Ozalée. **Venir avec un tapis de yoga et une tenue confortable. Sur inscription. Gratuit. 6 personnes maximum.**



## MANGER BIO

Vendredi 13

17h30-  
18h30

**Atelier cuisine. « Apéro gourmand avec légumes de saison »** 10€ par personne avec Adeline Reigner Diététicienne-nutritionniste. **Sur inscription.**



## BIEN-ÊTRE

Samedi 14

10h-11h  
ou  
11h-12h

**Atelier pour faire soi-même.** « Atelier DIY, venez fabriquer et repartez avec un mini soin des lèvres au beurre de cacao, une gelée au lin soin des cheveux 100ml et un déo baume 50ml » animé par Karen. **Sur inscription. 15€.**



## BIEN-ÊTRE

Lundi 30

17h30-  
18h30

**Conférence-débat. « Douleurs articulaires, quelles solutions ? »** par Maiwenn L'Hostis, naturopathe. **Sur inscription. 10€.**



## LE FESTIVAL ALIMENTERRE

Biocoop est partenaire du CFSI (Comité Français pour la Solidarité Internationale) depuis 2013. Le CFSI organise en France et en Europe, la campagne ALIMENTERRE pour sensibiliser l'opinion publique et les responsables politiques aux causes de la faim et aux moyens de la combattre.

Dans la région, Le Sillon Bio a impulsé une dynamique locale depuis 2016 et participe à l'organisation de ce festival de films documentaires. Le festival invite à des débats ouverts et participatifs sur les enjeux agricoles et alimentaires mondiaux. Depuis 2 ans, avec un collectif d'acteurs locaux, nous focalisons l'organisation des projections auprès des élèves des collèges et lycées du territoire.

**Le grand public est aussi invité à se réunir autour de 2 séances-débat pendant la 2<sup>e</sup> quinzaine de novembre (plus d'informations en magasin et sur notre site internet).**



## DÉCEMBRE

### BIEN-ÊTRE

Vendredi 4

18h-19h

**Cours découverte du YIN YOGA** pour tous niveaux et tous âges. Par Chloé Fenoll, professeure de yoga. Nous travaillerons dans la lenteur des postures au sol, avec peu d'énergie et peu de muscles. Nous viendrons au contraire aider le corps à se poser, à se reposer dans des postures Yin et peu exigeantes où notre mental sera mis à l'épreuve mais où notre souffle sera notre guide. **Idéalement venir avec tapis et tenue confortable. Sur inscription. 5€. 10 personnes max.**



### MANGER BIO

Samedi 05

17h-18h

**Atelier cuisine. « Atelier autour du chocolat et de ses intérêts nutritionnels : fabrication, croyance, dégustation, intérêt nutritionnel »** avec Adeline Reigner Diététicienne-nutritionniste. **Sur inscription. 10€ par personne.**



### PARTENARIATS DU SILLON BIO

du 10 au 12

Journée

**Rencontre. Pendant 3 jours, profitez de la présence de bénévoles de l'association Artisans du monde : vente de produits artisanaux, équitables par des bénévoles au profit de l'association.**



### PARTENARIATS DU SILLON BIO

du 10 au 31

Journée

**La Maloca se transforme à l'approche des fêtes. Profitez de cet espace pour découvrir nos partenaires et animations pendant toute cette période. Tantôt magasin éphémère, lieu d'exposition, espace de rencontre, nous mettrons en avant les valeurs de solidarité et de coopération, partagées avec les exposants.**



## À partager

En complément de tout le programme des pages précédentes, nous mettons à votre disposition quelques nouvelles installations dans la Maloca.



# LA MALOCA

lieu d'échange & de découverte

### ESPACE TROC LIVRES

Profitez d'un espace aménagé pour échanger vos livres et ouvrages. Les thématiques autour du vivant, écologie, nature, écoconstruction, jardinage, bien-être, éducation, développement personnel seront privilégiées. Je dépose ce que j'ai lu et que je suis prêt à donner, je récupère ce qui me sera utile.

### ESPACE CADEAUX

A l'approche des fêtes, profitez d'un service « emballage » pour confectionner vos paquets cadeaux et coffrets gratuitement.

### LA PAUSE THE-CAFE AU SILLON BIO

Nous mettons à votre disposition de quoi prendre une pause autour d'une boisson chaude (café, thé, infusion). Tout ce qu'il faut pour papoter tranquillement avec vos rencontres en magasin.

Des idées, des besoins pour les prochains programmes d'animations ? Parlons-en !

Nous vous proposons d'envoyer vos suggestions à

[contact@lesillonbio.com](mailto:contact@lesillonbio.com)



Notre réseau de magasins Biocoop a pour objectif de :

# développer l'agriculture biologique

dans un esprit d'équité & de coopération.

En partenariat avec les groupements de producteurs, nous créons des filières équitables fondées sur

**le respect de critères sociaux et écologiques exigeants.**

Nous nous engageons pour

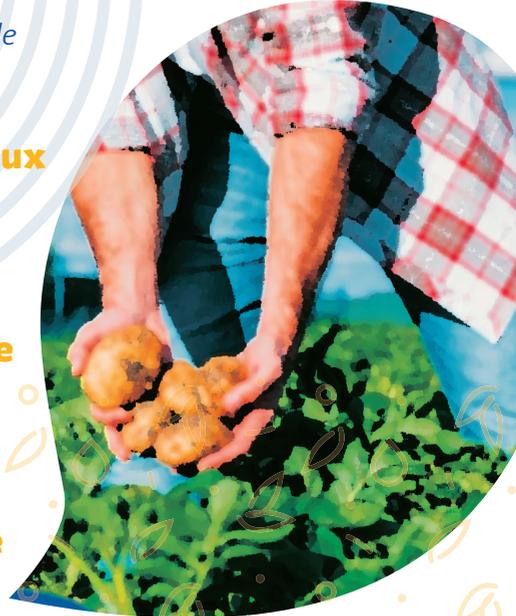
**la transparence de nos activités et la traçabilité de nos approvisionnements:**

Présents dans les instances professionnelles,

**nous veillons à la qualité de l'agriculture biologique.**

Nos magasins Biocoop sont

**des lieux d'échanges et de sensibilisation pour une consom'action responsable.**



## Infos pratiques

biocoop



Le Sillon Bio

Parc commercial de la Colleraye - 44260 SAVENAY

[www.lesillonbio.com](http://www.lesillonbio.com)

Horaires : 9h – 19h30 du lundi au samedi

Contact, réservations :

02 40 33 35 24 - [contact@lesillonbio.com](mailto:contact@lesillonbio.com)

*En raison du contexte sanitaire lié au COVID19, toutes les activités indiquées dans ce programme seront réalisées dans le respect des gestes barrières et le respect de la réglementation en vigueur. Le contenu de ce programme pourra être modifié si besoin selon l'actualité.*

