



PROGRAMME
animations,
ateliers
& rencontres



FÉVRIER • MARS 2021



le SILLON BIO





Nous l'avons fait !...

... Vous proposer un second programme d'animations pour ce début d'année 2021.

→ Pour ne pas se résigner mais s'adapter au contexte sanitaire et ses impacts.

→ Pour prendre soin du collectif, maintenir le cap sur nos valeurs et notre souhait de proposer du lien, de l'information et des solutions vers des modes de vies en bio...

Février et mars seront consacrés au bien-être. De nombreux partenaires, praticiens, associations vous proposent des rendez-vous de qualité tout au long de ces 2 mois.

Profitez de ce programme, pensez à vous inscrire car les places sont limitées.

En fonction de l'actualité et si besoin, nous envisagerons des adaptations telle que la visioconférence pour certains évènements.

De notre côté, nous sommes déjà à l'ouvrage pour préparer le programme suivant !

Sommaire

Février

3

Mars

5

Click & Collect

7

Infos pratiques

8

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



L'espace Maloca est modulable. De nombreux paravents y sont installés pour plus d'intimité et de confort selon les besoins des animations.

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

FÉVRIER

PARTENARIATS DU SILLON BIO

Vendredi 5

**17h-
18h30**

Conférence-témoignage : « Le zéro déchet sans prise de tête et sans dépenses superflues » avec Amandine du Blog Mum à contre-courant - une famille presque zéro déchet.

Sur inscription - 12 personnes max - Participation 12€



BIEN-ÊTRE

Samedi 6

**10h30-
11h30**

Cours découverte de méditation chinoise énergétique. Issue du Qi Gong, qui est centrée sur le corps et les besoins. Travail sur le souffle et la circulation de l'énergie. En lien avec la médecine traditionnelle chinoise et l'acupuncture. Avec Elsa Paturel de l'association Coop'ArTs CaFé.

Sur inscription - 8 à 10 personnes - Gratuit

Venir avec une tenue confortable et un tapis.



MANGER BIO

Samedi 6

**14h30-
15h30**

Conférence dégustation : « Produits gras, produits sucrés lesquels choisir et pourquoi ? »

Adeline, diététicienne nutritionniste, vous explique les bienfaits et les limites de ces produits.

Sur inscription - 12 personnes max - Participation 10€





BIEN-ÊTRE

Vendredi 12

17h-
18h30

Conférence : Appréhender son corps et son environnement selon l'Ayurvèda, véritable science de l'observation de soi. Luc vous délivrera une première approche de cette médecine millénaire en abordant les 5 éléments (tattvas), les doshas (humeurs) ainsi que le processus de digestion (Agni). Nous approfondirons le rôle de la nourriture dans notre santé ainsi que les différentes actions à mettre en place pour rétablir nos déséquilibres. Avec Luc Maudonnet

Sur inscription - 12 personnes max - Gratuit



PARTENARIATS DU SILLON BIO

Samedi 13

10h-
11h30

Conférence : Présentation et découverte de la médecine traditionnelle chinoise. Présentation de l'histoire de la médecine traditionnelle chinoise, de ses principes généraux (Yin/Yang, les 5 éléments, le Qi, le système des méridiens, ...) et de ses différents outils thérapeutiques (acupuncture, moxa, tuina, ventouses, diététique, pharmacopée, Qi Gong et automassages, etc.). Co-Animée par Elsa Paturel, enseignante en Qi Gong, association TaijiShan- Coop'ArTs Café et Delphine Bourdeau-Lemaitre, praticienne en médecine traditionnelle chinoise, association Riu Ye Soleil et Lune.

Sur inscription - 15 personnes max. - Participation de 10€ (reversée à Coop'ArTs Café)



BIEN-ÊTRE

Vendredi 19

17h-18h

Conférence : A la découverte de la gemmothérapie locale Opus Nature, comment prendre soin de soi avec les bourgeons ? Avec Léa Padilla

Sur inscription - 12 personnes max - Gratuit



BIEN-ÊTRE

Samedi 20

10h30-
11h30

Do-In Duo Automassage parent-enfant (1 adulte + 1 enfant de 3 à 6 ans)

Avec Isabelle Brossard de l'association Espace Ozalée.

Sur inscription - 6 personnes max - Gratuit

Venir avec une tenue confortable et un tapis.



MARS

PRODUCTEURS DU COIN

Du 8
au 13 mars

Semaine

Fête du cochon et de la bière avec la ferme du Petit Rocher et les brasseurs du coin. Animations des espaces boucherie et cave, dégustations. Offres spéciales et promotions toute la semaine. Jeu tombola.

PARTENARIATS DU SILLON BIO

10 mars

10h30-
12h

Atelier jardinage : Pierre vous expliquera « Comment préparer son jardin pour le printemps ? ». Semis, boutures, planning de culture fleurs et légumes.

Sur inscription - 6 personnes max - Gratuit



BIEN-ÊTRE

Mercredi 17

15h-
15h45

Cours de Qi Gong et méditation enfant **de 6 à 9 ans**.
Le Qi Gong est une discipline de santé chinoise qui permet de se centrer, canaliser l'énergie, rééquilibrer la posture et travailler la respiration pour nourrir le corps et calmer le mental. Atelier découverte pour vos enfants, avec des exercices ludiques, des méditations et des automassages adaptés à leur âge, car il n'est jamais trop tôt pour prendre soin de soi. Avec Elsa Paturel de l'association Coop'ArTs CaFé.

Sur inscription - 6 personnes max - Gratuit

Venir avec une tenue confortable, chaussettes et un tapis.



BIEN-ÊTRE

Mercredi 17

16h-
16h45

Cours de Qi Gong et méditation enfant **de 10 à 13 ans**.
Avec Elsa Paturel de l'association Coop'ArTs CaFé.

Sur inscription - 6 personnes max - Gratuit

Venir avec une tenue confortable, chaussettes et un tapis.



BIEN-ÊTRE

Vendredi 19

17h30-
18h30

Conférence : « L'équilibre acido-basique : qu'est-ce que c'est et pourquoi est-ce important ? »
Avec Maiwenn l'Hostis, naturopathe.

Sur inscription - 12 personnes max - Participation 10€



MANGER BIO

Samedi 20

17h-18h

Atelier « zéro déchet ». Adeline, diététicienne nutritionniste, vous propose de cuisiner en mode zéro déchet.

Sur inscription - 8 personnes max - Participation 10€

Ramener un contenant hermétique.



MARS (suite)

BIEN-ÊTRE

Samedi 27

10h30-
11h30

Conférence « Comprendre le développement de l'enfant, faire le lien avec le développement moteur et les difficultés d'apprentissage. »

Avec Gaëlle Piquel - Association de l'espace Ozalée.

Sur inscription - 12 Personnes max - Gratuit



PARTENARIATS DU SILLON BIO

Samedi 27

10h30-
12h

Quelles propriétés renferment les plantes sauvages qui nous entourent ? Quelles saveurs et odeurs oubliées allez-vous rencontrer ? Comment les identifier avec précision ? La connaissance des plantes sauvages comestibles et médicinales est un savoir précieux... Venez vous y initier (ou en découvrir plus) avec Théo Bourget de l'association La Clé Des Plantes lors d'une balade en pleine nature à la Chapelle Launay. Rendez-vous à la Chudais, la Chapelle Launay (au bout du chemin qui sera indiqué et il y aura des places pour se garer). Départ à 10h30.

Sur inscription - Limité à 10 places par balade - Participation 15 €

Tous niveaux de connaissance (y compris découverte totale).

PARTENARIATS DU SILLON BIO

Samedi 27

14h-
15h30

Quelles propriétés renferment les plantes sauvages qui nous entourent ? Quelles saveurs et odeurs oubliées allez-vous rencontrer ? Comment les identifier avec précision ? La connaissance des plantes sauvages comestibles et médicinales est un savoir précieux... Venez vous y initier (ou en découvrir plus) avec Théo Bourget de l'association La Clé Des Plantes lors d'une balade en pleine nature à la Chapelle Launay. Rendez-vous à la Chudais, la Chapelle Launay (au bout du chemin qui sera indiqué et il y aura des places pour se garer). Départ à 14h.

Sur inscription - Limité à 10 places par balade - Participation 15 €

Tous niveaux de connaissance (y compris découverte totale).

Nouveauté : vos courses en ligne grâce au Click & Collect

*Depuis fin 2020 nous vous proposons ce
tout nouveau service !*

**Vous pouvez désormais faire vos courses en ligne
sur le site bio.coop et venir les retirer en magasin.**

**Un service efficace, gratuit, qui fait déjà ses preuves dès le
premier mois de fonctionnement.**

*« Ce qui m'a fait
continuer c'est la qualité
des fruits et légumes. Je
suis exigeant dans mon
choix et là je retrouve des
légumes comme si je les
avais choisis »*

**Yann
Client de Pontchateau**

*« C'est une autre
manière de promouvoir la bio
et nos valeurs qui s'adapte
bien aux modes de vie d'une partie
de nos clients. Un défi à relever
pour notre équipe pour s'organiser
et intégrer la préparation de
commandes dans nos journées,
avec le plus de soin possible ! »*

**Camille
Référente Click & Collect
Le Sillon Bio**

Nous avons inclus toute l'offre en épicerie (hors local), le non-alimentaire, mais aussi le vrac, le frais libre-service, et même le rayon fruits & légumes !!

Les rayons traditionnels (boucherie, fromage et traiteur) ne sont pas proposés en Click & Collect.

A noter que vos courses en Click & Collect ne sont pas éligibles à notre système carte de fidélité.

Pourquoi ? Le site hébergeant le Click & Collect est un support national qui ne peut s'adapter à la diversité de système de fidélité dans chaque magasin. C'est également pour cette raison que nous ne pouvons proposer les produits locaux, mais le fonctionnement évoluera vers une offre complète au premier semestre 2021.

Ce service se veut complémentaire au mode d'achat principal en magasin pour les clients souhaitant faciliter leur organisation tout en profitant d'une offre bio exigeante.



NOUVEAU SERVICE

**COMMANDEZ EN LIGNE,
et Bin**

L'équipe du Sillon Bio s'occupe du reste

 Rendez-vous sur
www.bio.coop
et venez chercher vos courses.

Le don militant

L'arrondi en caisse, vous connaissez ?

Biocoop propose ce système simple permettant d'arrondir le montant de votre ticket de caisse à l'euro supérieur et de reverser l'intégralité du montant de la différence à un partenaire national.

Depuis septembre 2020, le fonds de dotation Biocoop a décidé de soutenir l'association Emmaüs France, pour une durée d'un an, dans son projet de création de jardins et de fermes bio au sein de ses structures.

Ce projet est à fort impact social, à savoir le développement d'une alimentation saine, accessible à tous, et l'insertion par l'emploi des personnes en situation d'exclusion (réfugiés, personnes éloignées de l'emploi et personnes précaires sur les territoires). Il permet l'acquisition de nouveaux savoir-faire ainsi que la création d'emplois, de lien social et de convivialité autour de l'alimentation, tout en favorisant la biodiversité.

Grâce à votre soutien via l'arrondi en caisse, Emmaüs France s'engage dans la transition agricole et alimentaire solidaire.



En raison du contexte sanitaire, 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 évoluer si besoin selon l'actualité.



biocoop



le sillon bio

Parc commercial de la Colleraye
44260 SAVENAY

www.lesillonbio.com

Horaires : 9h - 19h30
du lundi au samedi

Contact, réservations :

02 40 33 35 24
contact@lesillonbio.com