

biocoop

PROGRAMME  
animations,  
ateliers  
& rencontres



JANVIER • FÉVRIER • MARS 2022



le SILLON BIO

# Sommaire

Janvier

3

Février

6

Mars

9

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***

***Pour les activités en extérieur,**  
celle -ci peuvent être annulées en fonction de la météo.*

# JANVIER

## BIEN-ÊTRE

Lundi 03

17h45-  
18h45

Cours d'essai adultes : Vinyasa flow plus ou moins dynamique, tous niveaux.

Nous apprendrons à écouter notre respiration pour mieux l'utiliser, mieux bouger, aller vers un mieux-être et amener davantage de conscience à nos mouvements. Nous tenterons plusieurs postures accessibles pour aller dans ce sens.

**Avec Chloé Fenoll**

**8 personnes maximum sur inscription - 10€ par personne**

**Prévoir une tenue confortable et un tapis**



## PARTENARIATS DU SILLON BIO

Samedi 08

10h-12h

Conférence : "Touchée par la maladie qui m'a fait passer du côté des patients, j'ai mis à profit le temps imposé par mon arrêt de travail pour me consacrer à l'écriture.

Heureuse de vous présenter mes derniers écrits, mais aussi de vous raconter mon parcours dans la maladie, mes choix, les outils que j'ai mis en place, parce qu'il y a de la vie qui se met en œuvre quand on part à la rencontre du meilleur de Soi-même... Et je pourrais vous dire ô combien mon Tambour-médecine m'a aidée tout au long de mon chemin. Vous venez ?"

**Avec Anne Dequin-Markyse auteure du livre "La vie rêvée d'Ava et d'Eden"**

**12 personnes maximum sur inscription**

**Gratuit. Possibilité de dédicaces de livres sur place**



## BIEN-ÊTRE

Jeudi 13

14h30-  
16h30  
ou  
17h-19h  
(2<sup>e</sup> groupe  
- mêmes  
modalités)

Atelier de Communication Vivante et Bienveillante (selon le processus de Communication Non Violente par Marshall Rosenberg).

Elle permet :

- de mieux se connaître, de prendre soin de soi et d'améliorer la relation à "moi-m'aime", à l'autre.
- de clarifier mes motivations et ce qui est vivant en moi.
- de créer des relations de qualité avec mon entourage et susciter la coopération.
- d'apprendre à poser des limites et savoir dire non tout en préservant la relation.

**Avec Cécile Atelin, à raison d'un atelier mensuel sur 6 mois.**

**8 personnes maximum**

**18€ par atelier, engagement sur les 6. Règlement en 2 chèques de 54€ (encaissement lors du 1<sup>er</sup> et du 4<sup>e</sup>)**





## JANVIER (suite)

### BIEN-ÊTRE

Vendredi 14

17h-18h

Cours d'essai yoga enfant pour les 7/12 ans :  
Le but est de bouger en conscience, de respirer, de se détendre de façon ludique. Nous apprendrons aussi à lâcher prise et à aller vers plus de concentration.

**Avec Chloé Fenoll**

**8 personnes maximum sur inscription**

**8€ par personne**

**Prévoir une tenue confortable et un tapis**



### PARTENARIATS DU SILLON BIO

Samedi 15

14h30-  
16h30

« Atelier: Découvrir une autre façon de lier créativité et développement personnel »

Dans cet atelier découverte axé sur l'attrape rêve. Je vous parlerai de la sagesse amérindienne, des légendes qui ont donné naissance à cet objet emblématique. Je vous initierai à sa réalisation avec pour intention commune « Liberté ».

**Avec Sabrina allez puiser en conscience, créez de beaux objets avec un sens profond, une vraie symbolique personnelle pour vous accompagner au quotidien, sur le chemin du développement personnel.**

**5 personnes maximum sur inscription**

**10€ par personne**



### BIEN-ÊTRE

Vendredi 21

17h-  
18h30

Les émotions du point de vue de la Médecine Traditionnelle Chinoise

Dans la médecine traditionnelle chinoise, le corps et l'esprit ne peuvent être dissociés. Les émotions revêtent donc une importance particulière dans l'équilibre de l'organisme. Un atelier pour découvrir le mouvement et l'organe énergétique reliés à chacune des émotions et comprendre comment celles-ci peuvent causer des déséquilibres énergétiques.

**Avec Delphine Bourdeau-Lemaitre, praticienne en Médecine Traditionnelle Chinoise - Ri Yue Soleil et Lune**

**10 personnes maximum sur inscription**

**5€ par personne**



# JANVIER (suite)

## PARTENARIATS DU SILLON BIO

Samedi 22

10h-  
11h30

*Vivre la simplicité en allégeant son habitat avec le home organising.*  
*Pendant cet atelier, vous allez comprendre les raisons de votre désordre et les bienfaits du rangement. Vous apprendrez comment simplifier votre quotidien avec des méthodes simples et efficaces.*  
*S'alléger et s'organiser, permet de pouvoir prendre du temps pour soi et de vivre autrement en mettant plus de sens dans nos vies.*  
**Avec Maëlle Gabory d'Ozalée - Vers la simplicité**  
**10 Personnes maximum sur inscription**  
**10€ par personne**



## PARTENARIATS DU SILLON BIO

Samedi 22

14h0  
-15h30

*Conférence avec un auteur local.*  
*Venez à sa rencontre, découvrir son parcours autant que ses romans qui font déjà des heureux.*  
*Il vous expliquera le pourquoi du comment et répondra à toutes les questions que vous voudrez bien lui poser.*  
**Avec Christian Le Meur auteur de « Apprends-moi à voler »**  
**ou « le regard clair du destin ».**  
**10 personnes maximum sur inscription**  
**Gratuit**



## BIEN-ÊTRE

Samedi 29

10h30-  
11h45

*Atelier découverte de la sophrologie. La sophrologie est un entraînement basé sur des techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit qui propose de :*

- Mieux se connaître pour vivre en harmonie avec les autres
- Développer sérénité, bien-être et confiance en soi, Identifier, accueillir et gérer ses émotions,
- Se recentrer sur ses valeurs fondamentales, Vivre en conscience le moment présent

**Avec Karine Agnez, sophrologue de l'association Du Temps pour Soi**  
**8 personnes maximum sur inscription**  
**Gratuit**



## JANVIER (suite)

### BIEN-ÊTRE

Samedi 29

14h-  
15h30

Atelier découverte: la réflexologie plantaire  
Comment vous masser et masser vos proches?  
Bienfaits sur l'enfant, l'adulte : soulage les problèmes respiratoire, ORL, régule le sommeil, libère le stress et les tensions nerveuses, soulage le dos et autres douleurs, améliore la circulation sanguine et les jambes lourdes....  
Cet atelier va vous faire découvrir une technique millénaire, pour améliorer votre bien être.  
**Avec Fabienne Le Meur réflexologue**  
**8 personnes maximum sur inscription - Gratuit**  
**Prévoir une tenue souple et confortable, coussin et une serviette de toilette.**



## FÉVRIER

### BIEN-ÊTRE

Jeudi 03

14h30-  
16h30  
(1<sup>er</sup> groupe)  
17h-19h  
(2<sup>e</sup> groupe)

Atelier de Communication Vivante et Bienveillante (selon le processus de Communication Non Violente par Marshall Rosenberg).  
**1<sup>er</sup> groupe : Selon les mêmes modalités.**  
**2<sup>e</sup> Session : Avec Cécile Atelin**



### BIEN-ÊTRE

Samedi 05

10h-  
11h30

Atelier préventif d'éveil psychomoteur de la naissance à la marche  
Vous êtes jeunes parents ou futurs parents ? venez, avec votre enfant, échanger autour :  
- de la motricité libre, les grandes étapes du développement psychomoteur,  
- des astuces et conseils au quotidien pour favoriser un développement harmonieux de l'enfant,  
- de l'aide au développement de la confiance en soi de l'enfant  
- des jeux à proposer en fonction des âges...  
Je mets à profit mon expérience afin de répondre au mieux à vos questions lors de cet atelier aménagé (structure de motricité, éléments sensoriels, ballons...).  
**Avec Maneka Luximon Brisais, Psychomotricienne D.E.**  
**3 enfants maximum avec un ou deux accompagnants sur inscription - 25 € par enfant**  
**Merci de vous munir d'un tapis**



## FÉVRIER (suite)

### BIEN-ÊTRE

Samedi 12

10h-12h

Conférence booster votre immunité grâce à la naturopathie. En cette période hivernale, je souhaite partager des moyens naturels pour aider votre système immunitaire à combattre toutes les petites attaques saisonnières.

Nous parlerons alimentation, cuisson, peau, intestins, huiles essentielles... et aborderons l'immunité dans sa globalité.

**Avec Céline Chevalier, naturopathe.**

**8 personnes maximum sur inscription**

**5€ par personne**



### PARTENARIATS DU SILLON BIO

Samedi 12

14h30-  
16h30

Atelier : Découvrir une autre façon de lier créativité et développement personnel

Dans cet atelier découverte axé sur Ojo de dios. Je vous parlerai de l'histoire de la tribu Mexicaine qui a donné naissance à cet objet emblématique. Je vous initierai à la réalisation d'un Ojo de dios avec pour intention commune « l'Invisible » un objet spirituel avec de multiples aspects symboliques.

**Avec Sabrina allez puiser en conscience, créez de beaux objets avec un sens profond, une vraie symbolique personnelle pour vous accompagner au quotidien, sur le chemin du développement personnel.**

**5 personnes maximum sur inscription**

**10€ par personne**



### BIEN-ÊTRE

Mercredi 16

16h-  
17h15

Atelier PEINTURE à la portée de tous (à partir de 4 ans), invitation à développer votre créativité.

Créez un tableau avec empreintes de feuilles d'arbres récoltées dans la nature et séchées.

**Avec Soazig Guyot, animatrice d'ateliers artistiques.**

**8 personnes maximum sur inscription**

**10€ par personne**

**8 € pour les enfants de moins de 8 ans.**

**Prévoir une blouse ou un tablier de protection**



## FÉVRIER (suite)

### BIEN-ÊTRE

Mardi 22

17h30-  
19h

Atelier DIY : Vous déplorez les impacts négatifs sur l'environnement et doutez de la composition de certains produits ménagers ? Faire ses propres produits ménagers permet de réduire considérablement nos déchets plastiques et de savoir exactement ce que nos produits contiennent. Je vous propose de fabriquer votre propre liquide vaisselle et poudre lave-vaisselle, dans une démarche Zéro déchet. Les recettes sont facilement reproductibles à la maison.

Venez avec vos contenants (bocaux en verre si possible), votre râpe et votre tablier !!

**Avec Maïwenn L'Hostis**

**12 personnes maximum sur inscription - 15€ par personne**



### BIEN-ÊTRE

Vendredi  
25 février

17h-  
18h30

Conférence découverte de la diététique chinoise  
Venez vous approprier au quotidien les principes de la diététique chinoise ! Découvrez les notions des 5 éléments à travers l'alimentation, le processus digestif selon l'énergétique traditionnelle chinoise, les règles de base de la diététique chinoise pour préserver votre vitalité.

**Animée par Delphine Bourdeau-Lemaitre, praticienne en Médecine Traditionnelle Chinoise - Ri Yue Soleil et Lune à Savenay**

**10 personnes maximum sur inscription - 5€ par personne**



### BIEN-ÊTRE

Samedi 26  
Février

10h-1  
2h

Pourquoi le Chakradance® ?

Pratique née en Australie, Chakradance® est un voyage à l'intérieur de soi, de la danse libre d'exploration des chakras. Votre corps est invité à s'exprimer librement et spontanément aux sons des musiques, en résonance avec les vibrations des 7 chakras. Il n'est pas nécessaire de savoir danser, il suffit simplement d'accueillir l'alchimie intuitive des énergies qui circulent en nous. Vous y retrouvez le chemin vers votre « maison intérieure », cet espace intime où vous pouvez être vous-même en toute sécurité, et où vous pouvez vous sentir vivant et présent. Venez danser, lâcher prise, explorer, prendre du plaisir, trouver un sens, recontacter votre corps, votre cœur et votre âme.

**Avec Isabelle Brossard de l'association Espace Ozalée 5 personnes maximum sur inscription Gratuit. Prévoir tenue souple bouteille d'eau**



## MARS

### BIEN-ÊTRE

**Jeudi 03**

**14h30-**

**16h30**

**(1<sup>er</sup>**

**groupe)**

**17h-**

**19h**

**(2<sup>e</sup> groupe)**

*Atelier de Communication Vivante et Bienveillante (selon le processus de Communication Non Violente établi par Marshall Rosenberg).*

*La Communication Vivante et Bienveillante permet :*

*- de mieux se connaître, de prendre soin de soi et d'améliorer la relation à "moi-m'aime", à l'autre.*

*- de clarifier mes motivations et ce qui est vivant en moi.*

*- de créer des relations de qualité avec mon entourage et susciter la coopération.*

*- d'apprendre à poser des limites et savoir dire non tout en préservant la relation.*

**Avec Cécile Atelin - 3<sup>e</sup> Session**



### PARTENARIATS DU SILLON BIO

**Samedi 05**

**11h-**

**12h15**

*Atelier découverte de la sophrologie.*

*La sophrologie est un entraînement basé sur des techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit qui propose de :*

- Mieux se connaître, pour vivre en harmonie avec les autres*
- Développer sérénité, bien-être et confiance en soi, Identifier, accueillir et gérer ses émotions*
- Se recentrer sur ses valeurs fondamentales, Vivre en conscience le moment présent.*

**Avec Mélanie Capelle, sophrologue de l'association Du Temps pour Soi**

**8 personnes maximum - Gratuit**



### PARTENARIATS DU SILLON BIO

**Samedi 12**

**10h-**

**11h30**

*Conférence mes 5 clés d'organisation de son planning familial pour plus de liens au sein de son foyer.*

*Un quotidien chargé, les tâches ménagères, les enfants à gérer et une grande charge mentale, font que vous profitez mal du temps passé en famille.*

*Comment remédier à cela ? Comment organiser son planning quotidien avec les membres de votre famille peut vous aider à alléger votre charge mentale et prendre soin de vous, tout en ayant du temps de qualité avec votre partenaire et vos enfants. Je vous partage des outils d'organisation pour la gestion du planning en famille, comme la mise en place de routines, des méthodes de gestion du temps, des astuces pour le partage des tâches et l'implication de chacun dans la maison.*

**Avec Maëlle Gabory d'Ozalée - Vers la simplicité**

**10 Personnes maximum sur inscription - 10€ par personne**



## MARS (suite)

### PARTENARIATS DU SILLON BIO

Samedi 12

14h-  
16h

Atelier d'écriture  
Que ce soit sur des tablettes d'argile ou des parchemins, depuis la nuit des temps, l'être humain écrit pour transmettre son savoir ou ses souvenirs.

Si vous aussi, vous voulez transmettre ou simplement écrire pour vous, venez-vous initier à l'art d'écrire des histoires et partager un moment riche.

Peut-être qu'ainsi découvrirez-vous un talent que vous ignoriez.

**Avec Christian Le Meur auteur de 4 romans**

**8 personnes maximum sur inscription**

**Gratuit**

**Pensez à apporter cahier et crayon**



### BIEN-ÊTRE

Samedi 12

16h-  
17h30

Atelier découverte : la sonothérapie  
Se laisser bercer et s'émerveiller par une multitude de sons pour une déconnexion totale et un retour à son soi profond. Relaxation, méditation baigné dans les vibrations et mélodies des bols tibétains, bols de cristal, carillons, tambours, clochettes...

La sonothérapie permet de se libérer du stress, diminue l'anxiété, favorise le sommeil et apporte joie et bonne humeur.

**Avec Fabienne Le Meur**

**8 personnes maximum sur inscription**

**5€ par personne**

**Prévoir de quoi se couvrir et un coussin si besoin**



### PARTENARIATS DU SILLON BIO

Mercredi 16

16h-  
17h

Atelier peinture accessible à tous (à partir de 4 ans)  
Invitation à venir peindre avec 18 couleurs et à développer sa créativité naturelle.

Pour enfants, ados, et adultes.

**Avec Soazig Guyot, animatrice d'ateliers artistiques.**

**8 personnes maximum sur inscription**

**8 € par personne**

**Prévoir une blouse ou un tablier de protection**



# MARS (suite)

## PARTENARIATS DU SILLON BIO

Samedi 19

10h-12h

Conférence : "Touchée par la maladie qui m'a fait passer du côté des patients, j'ai mis à profit le temps imposé par mon arrêt de travail pour me consacrer à l'écriture.

Heureuse de vous présenter mes derniers écrits, mais aussi de vous raconter mon parcours dans la maladie, mes choix, les outils que j'ai mis en place, parce qu'il y a de la vie qui se met en œuvre quand on part à la rencontre du meilleur de Soi-même... Et je pourrais vous dire ô combien mon Tambour-médecine m'a aidée tout au long de mon chemin. Vous venez ?"

**Avec Anne Dequin-Markyse auteure du livre "La vie rêvée d'Ava et d'Eden"**

**12 personnes maximum sur inscription**

**Gratuit, possibilité de dédicaces de livres sur place.**

**Possibilité de dédicaces de livres sur place**



## BIEN-ÊTRE

Vendredi 25

14h-15h30

Atelier découverte : L'énergie de mon jardin !  
S'enraciner et méditer, se reposer et s'harmoniser, retrouver de la vitalité.

Sous forme de petits exercices, de témoignages et d'échanges, venez découvrir en quoi votre jardin peut être un appui à votre bien être.

**Avec Aude Chiron, architecte paysagiste et géobiologue, elle anime et vous guide tout au long de cet atelier et vous fait part de son expérience au jardin énergétique et thérapeutique.**

**6 personnes maximum sur inscription - 5€ par personne**



## BIEN-ÊTRE

Samedi 26

10h-11h30

Atelier préventif d'éveil psychomoteur de la naissance à la marche

Vous êtes jeunes parents ou futurs parents ? venez échanger avec votre enfant

Je mets à profit mon expérience afin de répondre au mieux à vos questions lors de cet atelier aménagé (structure de motricité, éléments sensoriels, ballons...).

**Retrouvez plus de détails sur le descriptif de l'activité du 5 février**

**Avec Maneka Luximon Brisais, Psychomotricienne D.E.**

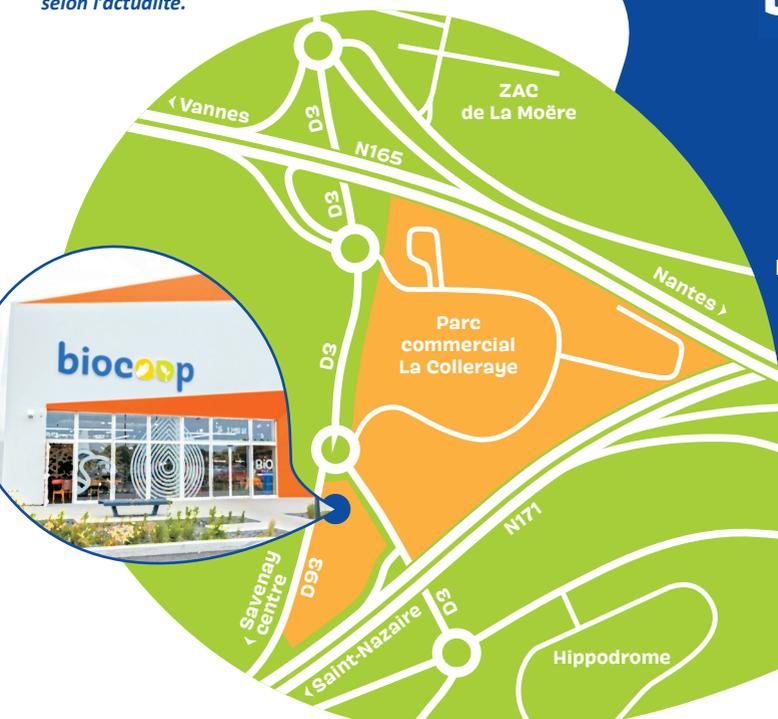
**3 enfants maximum avec un ou deux accompagnants sur inscription - 25 € par enfant**

**Merci de vous munir d'un tapis**



# Infos pratiques

*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](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)