

biocoop

PROGRAMME  
animations,  
ateliers  
& rencontres

LA QUINZAINE

DU

COMMERCE ÉQUITABLE

DU 7 AU 22 MAI  
+ ANIMATION SPÉCIALE  
LE 31 MAI !

AVRIL • MAI • JUIN 2022



le SILLON BIO



### Edito

**C'est toujours un plaisir de vous présenter un nouveau programme d'animations, ateliers et rencontres.**

Véritable point fort du Sillon Bio, nous sommes fiers de mettre en valeurs praticiens, associations et producteurs locaux au travers de ce programme.

**Parce que le Sillon Bio n'est pas qu'un lieu de commerce,** ce magasin se veut aussi un lieu d'échange de découverte et de rencontre. Ce programme est unique, profitez-en pour y participer, pour amplifier et consolider votre démarche vers une consom'action responsable.

**Ce printemps, nous mettons en avant le commerce équitable et vous invitons nombreux aux temps-forts dédiés à ce sujet.**

## Sommaire

Avril

3

Mai

7

Juin

9

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**



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

## AVRIL

### BIEN-ÊTRE

**Samedi  
02 avril**

**10h-  
11h30**

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

*Vous êtes jeunes parents ou futurs parents ? venez, avec votre enfant, échangez autour :*

- de la motricité libre, des 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**





## AVRIL (suite)

### BIEN-ÊTRE

**Samedi  
02 avril**

**14h-15h**

**Atelier découverte : La réflexologie faciale "Diem Chan"**

Se masser le visage pour être en pleine forme et se détendre au quotidien.

C'est une technique basée sur la stimulation de points réflexes.

Se pratique de manière autonome pour soulager le corps et l'esprit.

Permet de soulager les douleurs, la nervosité, les troubles du sommeil ....

**Avec Fabienne Le Meur praticienne en soins bien-être.**

**10 personnes maximum sur inscription.**

**10€ par personne**



### BIEN-ÊTRE

**Jeudi  
07 avril**

**17h-19h**

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

**Avec Cécile Atelin 4<sup>e</sup> Session**

**A 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 1er et du 4ème)**



### BIEN-ÊTRE

**Vendredi  
08 avril**

**14h-19h**

**Massage découverte shiatsu de 30mn**

Le Shiatsu est une thérapie corporelle d'origine japonaise, qui permet d'entretenir sa santé, de prévenir la maladie et de soulager divers maux.

**Avec Lucie spécialiste en Shiatsu**

**Gratuit sur inscription**



# AVRIL (suite)

## BIEN-ÊTRE

samedi  
23 avril

10h-12h

### **Atelier découverte Chakradance**

Pratique née en Australie, Chakradance® est un voyage à l'intérieur de soi, de la danse libre d'exploration des chakras unique sur Savenay. 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 ou d'apprendre des pas, il suffit simplement d'accueillir l'alchimie intuitive des énergies qui circulent en nous. Au cours de ce voyage, vous 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 Gratuit sur inscription Prévoir tenue souple et bouteille d'eau**



## BIEN-ÊTRE

Samedi  
09 avril

14h30-  
16h30

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

Dans cet atelier découverte axé sur le Macramé. Je vous parlerai de l'origine du macramé. Je vous initierai à la réalisation de deux nœuds de bases, pour confectionner un porte-clé en forme de plume. 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  
10€ par personne sur inscription**



## BIEN-ÊTRE

Mercredi  
13 avril

16h-17h

### **Atelier de peinture**

Invitation à venir peindre avec 18 couleurs et à développer sa créativité naturelle, pour enfants, ados et adultes.

**Accessible à tous, à partir de 4 ans.**

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

**8 personnes maximum**

**8€ par personne sur inscription**

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



## AVRIL (suite)

### BIEN-ÊTRE

Mercredi  
27 avril

14h30-  
15h30

#### **Atelier ludique pour enfants - "vers d'avantage de confiance en soi"**

À travers une lecture d'album, des jeux dynamiques et coopératifs, un temps créatif, les enfants développent leur connaissance d'eux-mêmes; la conscience de leur unicité et leur capacité à trouver leur juste place dans un groupe, dans une ambiance positive et bienveillante. Pour les enfants de 6 à 9 ans. Thème : les émotions.

**Avec MarionB, des « ateliers de MarionB » : les ateliers qui font grandir les petits et les grands !**  
**6 personnes maximum sur inscription - 10€ par personne.**



### BIEN-ÊTRE

Vendredi  
29 avril

9h-12h

« Profitez de 20mn de détente grâce à un **massage amma assis**. Il se pratique habillé et apporte une pleine détente. Vous serez confortablement installé sur la chaise spécifique pour ce type de massage »

**Avec Céline Chevalier naturopathe**  
**Sur inscription - 20€ par massage**



### BIEN-ÊTRE

Samedi  
30 avril

10h-12h

« **Comment bien mener sa détox** : en quoi peut-elle être bénéfique pour l'organisme ?, je vous donnerai les clés pour bien la mettre en place et les pièges à éviter. »

**Avec Céline Chevalier naturopathe**  
**8 personnes maximum sur inscription - 10€ par personne**



### BIEN-ÊTRE

Samedi  
30 avril

15h-  
16h30

#### **Le cycle des saisons selon la Médecine Traditionnelle Chinoise**

Dans la chronobiologie chinoise, à chaque saison correspond un élément, un organe, une émotion, un son, une énergie spécifique ... Des exercices simples et appropriés (Qi Gong, automassages, ...), une connaissance du mouvement énergétique de chaque saison et une attention particulière à son alimentation permettent d'aborder au mieux le passage d'une saison à l'autre.

Cet atelier vous propose une première approche des saisons énergétiques.

**Atelier animé par Delphine Bourdeau-Lemaitre, praticienne en médecine traditionnelle chinoise et Elsa Paturel, enseignante de Qi Gong et Tai Chi**  
**10 personnes maximum sur inscription - 5€ par personne**



## MAI

### BIEN-ÊTRE

Jeudi  
05 mai

17h-19h

**Atelier de Communication Vivante et Bienveillante** (selon le processus de Communication Non Violente par Marshall Rosenberg).  
Selon les mêmes modalités.  
Avec Cécile Atelin - 5<sup>e</sup> Session



### DU 7 AU 31 MAI : FÊTE DU COMMERCE ÉQUITABLE

Le commerce équitable vise à favoriser une plus grande équité dans le commerce mondial en offrant de meilleures conditions commerciales et de travail aux producteurs et productrices. Véritable parti-pris, chez Biocoop, 25% de notre offre est issue du commerce équitable en plus d'être certifié biologique !



#### PARTENARIAT DU SILLON BIO

Jeudi  
12 mai

9h30-  
18h30

**Artisans du monde,**  
Réseau de distribution associatif et militant défend une vision engagée du commerce équitable.  
Présence d'une équipe de bénévoles dans notre magasin Biocoop pour informer, sensibiliser, vendre.



#### PRODUCTEURS DU COIN

Vendredi  
13 mai

9h30-13h

**Animation Route des Comptoirs**  
Avec dégustation de thé

#### PARTENARIAT DU SILLON BIO

Vendredi  
13 et 14 mai

9h30-13h

**Artisans du monde,**  
Réseau de distribution associatif et militant défend une vision engagée du commerce équitable.  
Présence d'une équipe de bénévoles dans notre Biocoop pour informer, sensibiliser, vendre.



#### PARTENARIAT DU SILLON BIO

Mercredi  
18 mai

14h30-  
17h  
Stand  
Magasin  
+  
Conférence  
17h-  
18h30

**L'association NAPCE** (Nord/Sud Agir pour un Commerce équitable) a pour objectif de questionner les pratiques du commerce mondial en défendant les pratiques d'un commerce équitable au sud comme au nord de la planète. Acteur de sensibilisation et de plaidoyer, NAPCE intervient auprès de différents publics pour informer et débattre autour de ces problématiques. Entre expertise, décryptage d'actualité et utilisation d'outils ludiques pour questionner le monde qui nous entoure à travers la consommation. Stand magasin et un temps animé autour de la thématique du commerce équitable Nord/Nord.  
**Conférence/discussion sur inscription autour du sujet avec Jean-Pierre Doussin membre de l'association et expert en commerce équitable.**



# Programme

## MAI (suite)

### PRODUCTEURS DU COIN

Judi  
19 mai

9h-12h

**Animation l'Echelle à café**, torréfacteur artisanal basé à Bellaigne-en-Layon  
Pour une dégustation de café topette équitable

### PARTENARIAT DU SILLON BIO

Vendredi  
20 mai  
Samedi  
21 mai

9h30-19h

9h30-19h

Aghali de la **coopérative d'artisans Touaregs Tafolt** présente et vend des bijoux artisanaux et équitables. Cette association soutient les projets d'éducation, l'alphabétisation des femmes et le micro-crédit.  
Tafolt veut dire « ensemble soudé ».



### PRODUCTEURS DU COIN

Vendredi  
20 mai

10h-17h

**Animation et dégustation Thé de la pagode**  
Thé obtenu grâce à une cueillette fine avec une grande concentration en antioxydants.

### PARTENARIAT DU SILLON BIO

**SALLE DE RÉCEPTION :**  
Le Couvent des Cordeliers  
(Centre-Ville de Savenay,  
derrière la mairie)

Mardi  
31 mai

20h-22h

#### **SOIRÉE EXCEPTIONNELLE !**

Dans le cadre des projets de la coopérative Biocoop pour le développement d'une offre bio, équitable ET en faveur de la biodiversité, nous vous invitons à venir rencontrer et échanger avec des producteurs et représentants de la coopérative Bench Maji, venu spécialement d'Ethiopie pour l'occasion ainsi qu'avec les responsable de la coopérative Solidar'Monde ! Cette coopérative s'est lancée dans un projet extraordinaire de production d'un Café de Forêt unique, participant à la préservation de 100 000 ha de forêt tropicale à la source du Nil.

**Soirée organisée en partenariat avec la coopérative Solidar'Monde et les magasins Artisans du Monde de la région.**

**20h-20h30 : Projection du film « Le café de forêt Bench Maji » 20h30-22h : témoignages et échange avec les intervenants de la coopérative éthiopienne.**

**Entrée libre.**



LA QUINZAINE DU  
COMMERCE ÉQUITABLE

# JUIN

## BIEN-ÊTRE

Mercredi  
1<sup>er</sup> juin

10h30-  
11h30

**Atelier empreintes végétales avec de la peinture**  
Venez faire des empreintes de végétaux, de feuilles d'arbres récoltées et séchées et créez votre tableau personnel.  
**Accessible à tous, à partir de 6 ans.**  
**Avec Soazig Guyot, animatrice d'ateliers artistiques.**  
**8 personnes maximum**  
**12€ par personne sur inscription**  
**Prévoir une blouse ou un tablier de protection.**



## BIEN-ÊTRE

Vendredi  
03 juin

15h-  
16h30

**Atelier découverte et initiation à l'hypnose et EMDR.**  
Deux techniques différentes mais complémentaires  
Le but de la thérapie par l'hypnose est d'amener le patient à retrouver ses ressources ainsi que ses capacités de résilience.  
Les sujets sont nombreux : addictions, troubles du sommeil, anxiété, gestion relationnelle, phobies, sexualité, deuils...  
L'EMDR (désensibilisation et reprogrammation par les mouvements oculaires) est un protocole qui agit sur les traumatismes, chocs émotionnels, et phobies.  
**Avec Audrey Leroy, Psychopraticienne en Hypnose et EMDR**  
**Vous pouvez venir avec vos problèmes et découvrir une technique. Vous ne serez pas obligé de le dire en public, vous pourrez le garder pour vous...**  
**8 Personnes maximum sur inscription - 5€ par personne**



## BIEN-ÊTRE

Samedi  
04 juin

10h-12h

« **Le sommeil** : c'est l'un des piliers principaux pour avoir une bonne vitalité et pourtant près d'une personne sur trois souffre de troubles du sommeil. Lors de cette conférence je vous donnerai les clés pour vous aider à tomber dans les bras de Morphée. »  
**Avec Céline Chevalier naturopathe**  
**8 personnes maximum sur inscription - 10€ par personne**



## BIEN-ÊTRE

Jeudi  
09 juin

17h-19h

**Atelier de Communication Vivante et Bienveillante** (selon le processus de Communication Non Violente par Marshall Rosenberg).  
Selon les mêmes modalités.  
**Avec Cécile Atelin - 6<sup>e</sup> Session**



# Programme

## JUIN (suite)

### BIEN-ÊTRE

Samedi  
11 juin

14h-  
15h30

#### **Atelier découverte : la réflexologie plantaire**

Apprendre les gestes pour être en pleine forme et se détendre au quotidien.

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, du dos et autres douleurs, améliore la circulation sanguine et soulage les jambes lourdes...  
Cet atelier est fait pour vous faire découvrir cette technique millénaire, pour améliorer votre bien être.

**Avec Fabienne Le Meur praticienne en soins bien-être.**

**8 personnes maximum sur inscription. 10€ par personne  
Prévoir une tenue confortable, une serviette et un tapis.**



### BIEN-ÊTRE

Mercredi  
15 juin

10h30-  
11h30

#### **Atelier Déco Récup**

Décoration sur une planche de palette pour la réalisation d'un cadeau zéro déchet, à offrir à la fête des pères/mères ou autre  
**Accessible à tous, à partir de 6 ans.**

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

**8 personnes maximum - 12€ par personne sur inscription  
Prévoir une blouse ou un tablier de protection.**



### MANGER BIO

Vendredi  
17 juin

17h30-  
19h

#### **Découverte de la diététique chinoise**

Inutile de cuisiner asiatique ou de manger avec des baguettes pour s'appropriier au quotidien les principes de la diététique chinoise !

Un atelier pour vous inviter à découvrir 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.

**Avec Delphine Bourdeau-Lemaître, praticienne en Médecine Traditionnelle Chinoise - Ri Yue Soleil et Lune à Savenay –  
10 personnes maximum sur inscription – 5€ par personne**



### BIEN-ÊTRE

Samedi  
18 juin

10h30-  
11h30

Venez découvrir l'**automassage** Shiatsu, DO IN et relaxation

**Avec Isabelle Brossard, praticienne en Shiatsu  
5 personnes maximum - gratuit sur inscription**



## JUIN (suite)

### BIEN-ÊTRE

**Samedi  
25 juin**

**10h-  
11h30**

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

Retrouvez la description complète de la manifestation sur celle du 2 avril en p.3

**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**



### BIEN-ÊTRE

**Samedi  
25 juin**

**16h-18h**

**Ose vivre pleinement tes sensations émotionnelles, véritable boussole interne, présentes à chaque instant.**

Agréables, désagréables, puissantes ou subtiles, elles ont toujours un message à nous transmettre.

A nous de les comprendre et d'y être attentif.

Comme tout langage, il faut s'y initier pour mieux se l'approprier.

Je vous propose lors de cet atelier :

- quelques notions pour mieux les appréhender et en faire des alliées.
- des clés d'apaisement, une grille de lecture et des pistes de transformation.

**Avec Gaëlle Piquel de l'Association Espace Ozalée**

**6 personnes maximum**

**gratuit sur inscription**



### BIEN-ÊTRE

**Mercredi  
29 juin**

**14h30-  
15h30**

**"Escape game" pour enfant**

Observer, chercher, raisonner, découvrir ... Il faudra tout cela pour être en mesure de relever le défi : ouvrir le coffre cadenassé !

Les jeux d'énigmes développent la confiance en soi et favorisent la coopération, dans une ambiance positive et bienveillante.

Thème : au fil des saisons.

**Pour les enfants de 6 à 9 ans.**

**Avec MarionB, des « ateliers de MarionB » : les ateliers qui font grandir les petits et les grands !**

**6 personnes maximum sur inscription - 10€ par personne.**



## Infos pratiques

# Le commerce équitable chez Biocoop c'est un engagement fort !

*25% de notre chiffre d'affaires provient de produits issus du commerce équitable.*

Pour les bananes, le café, le thé, le sucre et le chocolat, **100%** de notre offre est obligatoirement bio ET équitable.

Nous participons également au développement du commerce équitable Nord/Nord, origine France avec les « **Paysan.ne.s Associé.e.s** » et le label **Bio Equitable en France**.



*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)