

biocoop

**PROGRAMME**  
animations,  
ateliers  
& rencontres

OCTOBRE • NOVEMBRE • DÉCEMBRE 2021



le Sillon Bio

# Sommaire

Octobre

3

Novembre

5

Décembre

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](mailto:contact@lesillonbio.com)*

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

# OCTOBRE

## BIEN-ÊTRE

Samedi 2

10h30-  
11h45

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



*Un atelier pour vous inviter à découvrir les notions de Yin/Yang et des 5 éléments à travers l'alimentation, le processus digestif selon la médecine traditionnelle chinoise, les principales règles pour préserver votre santé.*

***Avec Delphine Bourdeau-Lemaitre, praticienne en Médecine Traditionnelle Chinoise - Ri Yue Soleil et Lune à Savenay  
6 personnes max  
5€ par personne sur inscription***

## PARTENARIATS DU SILLON BIO

Samedi 2

10h-  
14h30

***L'association La Clé des Plantes vous invite à découvrir ou à redécouvrir les savoirs perdus des plantes sauvages qui poussent autour de nous.***

*Aucun niveau requis ! Tentez l'expérience de la cueillette sauvage avec un cueilleur et préparez un pique-nique en vous aidant de ce que la nature a à nous offrir !*

***Au programme :***

*10h-12h : balade et cueillette : Apprendre à identifier les plantes sauvages rencontrées, découvrir leurs odeurs, des goûts nouveaux, et leurs propriétés médicinales insoupçonnées !*

*12h-13h : préparation du pique-nique à l'aide de la cueillette sauvage du matin.*


*13h-14h30: petite balade botanique digestive et boisson sauvage d'au revoir !*

***12 Personnes max  
30€ par personne sur inscription  
RDV sur place à La Chudais Prinquiau***




## OCTOBRE (suite)


### BIEN-ÊTRE

<b>Mercredi 6</b>	<b>10h-11h30</b>	<p><b>“Mieux comprendre son ado pour mieux l’accompagner”</b></p> <p>Votre enfant a bien grandi et vous avez des difficultés à suivre son évolution, à comprendre les changements qu’il vit ? Venez participer à cette conférence dans laquelle seront abordées les évolutions physiologiques qui impactent votre adolescent. Il vous sera livré les clés vous permettant de mieux appréhender et mieux comprendre le fonctionnement des ados afin de mieux les accompagner dans cette période sensible.</p> <p><b>Avec Céline Chevalier, naturopathe.</b> <b>8 personnes max</b> <b>5€ par personne sur inscription</b></p>	
-------------------	------------------	--	--

### BIEN-ÊTRE

<b>Vendredi 8</b>	<b>16h30-17h30</b>	<p><b>Cours découverte de Qi-Gong</b></p> <p>Art millénaire de santé et d’énergie, le Qi Gong permet de développer la coordination et l’attention. Alternant postures fixes, mouvements répétés et respiration, il favorise bien-être et détente.</p> <p>Avec Stéphane Ouairy diplômé FFSP (fédération française sport pour tous), enseignant depuis vingt ans</p> <p><b>10 personnes max</b> <b>Gratuit sur inscription</b></p>	
-------------------	--------------------	--	--

### BIEN-ÊTRE

<b>Samedi 9</b>	<b>10h30-11h30</b>	<p><b>« Do in auto massage relaxation »</b></p> <p>Avec Isabelle Brossard de l’association Espace Ozalée</p> <p><b>6 personnes max</b> <b>Gratuit sur inscription</b></p>	
-----------------	--------------------	---	--



# OCTOBRE (suite)

## PARTENARIATS DU SILLON BIO

Samedi 9

10h-  
14h30

*L'association La Clé des Plantes vous invite à découvrir ou à redécouvrir les savoirs perdus des plantes sauvages qui poussent autour de nous.*

*Aucun niveau requis ! Tentez l'expérience de la cueillette sauvage avec un cueilleur et préparez un pique-nique en vous aidant de ce que la nature a à nous offrir ! :)*

**Au programme :**

*10h-12h : balade et cueillette : Apprendre à identifier les plantes sauvages rencontrées, découvrir leurs odeurs, des goûts nouveaux, et leurs propriétés médicinales insoupçonnées !*

*12h-13h : préparation du pique-nique à l'aide de la cueillette sauvage du matin.*

*13h-14h30: petite balade botanique digestive et boisson sauvage d'au revoir !*

**12 Personnes max**

**30€ par personne sur inscription**

**RDV sur place à La Chudais Prinquiau**

## MANGER BIO

Samedi 16

10h30-  
11h30

**Atelier Bowlcake sucré salé**

*Avec Adeline Reinier, diététicienne nutritionniste*

**8 personnes max**

**10€ par personne sur inscription**

**Ramener un contenant hermétique.**



## OCTOBRE (suite)

### BIEN-ÊTRE

Samedi 23

10h-  
12h

**« Atelier de portage physiologique bébé (ventral et hanche) » pour les futurs parents, les parents de nouveau-né ou en bas âge.**

Au cours d'un atelier théorique et pratique de deux heures, vous testerez différentes techniques de portage, avec avantages et inconvénients. Vous aborderez les bienfaits du portage pour votre enfant, mais aussi pour vous. Vous pourrez ainsi mieux appréhender les différentes installations pour choisir celles qui vous conviennent.

Possibilité aux parents de revenir gratuitement à un cours de révision ou d'approfondissement sur inscription.

Avec Emilie Lerouelle, monitrice de portage.

**6 personnes max**  
**28€ par famille sur inscription**



### BIEN-ÊTRE

Mercredi 27

16h-  
17h30

**« Atelier peinture à la portée de tous (à partir de 3-4 ans) », invitation à investir votre imaginaire et développer votre créativité.**

Créez un tableau avec empreintes de feuilles d'arbres récoltés dans la nature et séchés.

Avec Soazig Guyot, animatrice d'ateliers artistiques.

**8 personnes max**  
**10€ par personne sur inscription**



### PARTENARIATS DU SILLON BIO

Samedi 30

10h-  
11h30

**« 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 max**  
**5€ par personne sur inscription**



# OCTOBRE (suite)

## PRODUCTEURS DU COIN

Samedi 30

10h-  
11h15

*Visite de l'Atelier à St-Nazaire, chocolatier pour de vrai. Une invitation au voyage de la fête au chocolat bio et équitable, suivie d'une dégustation.*

**8 personnes max**

**Gratuit sur inscription**

**RDV sur place : 16 rue Vincent Auriol, Saint-Nazaire**

# NOVEMBRE

## BIEN-ÊTRE

Vendredi 5

16h30-  
17h30

### *Cours découverte de la méditation*

*Méditation différente de la « pleine conscience », il s'agit d'une démarche traditionnelle et très ancienne de connaissance de soi. Basée sur une pratique simple, appelée Observation, elle est adaptée à nos besoins actuels et très accessible à qui s'en donne la possibilité.*

*Avec Stéphane Ouairy diplômé FFSP (fédération française sport pour tous), enseignant depuis vingt ans*

**12 personnes max**

**Gratuit sur inscription**



## BIEN-ÊTRE

Samedi 6

10h30-  
12h

### *Concentration, mémoire, attention : des méthodes naturelles pour optimiser ces processus cognitifs (méditation, alimentation, huiles essentielles...)*

*Avec Nelly Niobe, praticienne en naturopathie et réflexologie OCADYA, à Savenay*

**8 personnes max**

**10€ par personne sur inscription**



## NOVEMBRE (suite)

### BIEN-ÊTRE

Vendredi 12

17h15-  
18h45

#### *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, ... Des exercices simples et appropriés (Qi Gong, automassages, ...) et une attention particulière à son alimentation permettent d'aborder au mieux le passage d'une saison à l'autre.*

*Atelier animé par Delphine Bourdeau-Lemaitre, praticienne en médecine traditionnelle chinoise et Elsa Paturel, enseignante de Qi Gong et Tai Chi.*

**10 personnes max**  
**Gratuit sur inscription**



### BIEN-ÊTRE

Samedi 13

10h30-  
11h30

#### *Atelier gestion du stress et relaxation*

*Dans notre société, actuellement, nous devons gérer le travail, la maison, les enfants... tout doit être parfait tout le temps ! Mais à quel prix ? Dans la majorité des cas, il en résulte une augmentation du stress, ce mal bien connu des temps modernes. Vous en avez assez de subir ces situations oppressantes ? venez participer à cette conférence durant laquelle on vous partagera des astuces pour diminuer votre stress.*

*Avec Céline Chevalier, naturopathe.*

**8 personnes max**  
**5€ par personne sur inscription**



### MANGER BIO

Samedi 20

10h30-  
11h30

#### *Atelier cuisine. « Apéro gourmand avec légumes de saison »*

*Avec Adeline Reigner Diététicienne-nutritionniste*

**6 personnes max**  
**10€ par personne sur inscription**





# NOVEMBRE (suite)

## PARTENARIATS DU SILLON BIO

Vendredi 26

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.*

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

**6 personnes max**

**5€ par personne sur inscription**



## MANGER BIO

Samedi 16

10h30-  
11h30

### **Atelier Bowlcake sucré salé**

*Avec Adeline Reinier, diététicienne nutritionniste*

**8 personnes max**

**10€ par personne sur inscription**

**Ramener un contenant hermétique.**



## BIEN-ÊTRE

Samedi 27

10h30-  
12h

### **La Naturopathie dans l'accompagnement de l'eczéma.**

*(Solutions naturelles, alimentation...)*

*Avec Nelly Niobe, praticienne en naturopathie et réflexologie OCADYA, à Savenay*

**8 personnes max**

**10€ par personne sur inscription**



## BIEN-ÊTRE

Samedi 27

14h30-  
18h30

### **Massage découverte shiatsu de 30mn.**

*Avec Lucie praticienne en shiatsu,*

**Gratuit sur inscription**



## DÉCEMBRE

### BIEN-ÊTRE

Samedi 4

10h-12h

**« Atelier de portage physiologique bébé (ventral et hanche) » pour les futurs parents, les parents de nouveau-né ou de bébé plus grand.**

Au cours d'un atelier théorique et pratique de deux heures, vous testerez différentes techniques de portage, avec avantages et inconvénients. Vous aborderez les bienfaits du portage pour votre enfant, mais aussi pour vous. Vous pourrez ainsi mieux appréhender les différentes installations pour choisir celles qui vous conviennent.

Possibilité aux parents de revenir gratuitement à un cours de révision ou d'approfondissement sur inscription.

Avec Emilie Lerouelle, monitrice de portage.

**6 personnes max**  
**28€ par famille sur inscription**



### BIEN-ÊTRE

Samedi 4

14h30-  
18h30

**Massage découverte shiatsu de 30mn.**

Avec Lucie praticienne en shiatsu.

**Gratuit sur inscription**



### MANGER BIO

Samedi 11

10h30-  
11h30

**Atelier cuisine. « Atelier autour du chocolat et de ses intérêts nutritionnels : fabrication, croyance, dégustation, ... »**

Avec Adeline Reigner Diététicienne-nutritionniste

**6 personnes max**  
**10€ par personne sur inscription**



# DÉCEMBRE (suite)

## PARTENARIATS DU SILLON BIO

Vendredi 10  
et samedi 11

9h30-  
19h

*Aghali (coopérative Tafolt) présente et vend des bijoux artisanaux et équitables.*

*Cette association d'artisans Touaregs soutient les projets d'éducation, l'alphabétisation des femmes et le micro-crédit.*



## PARTENARIATS DU SILLON BIO

Mercredi 15

10h-18h

*Les associations LA MAIN OUVERTE et ESPACE OZALÉE seront présentes à la Maloca le mercredi 15 décembre de 10h à 18h pour une présentation de la 9e édition du Marché de Noël Solidaire et Équitable pour Tous qui aura lieu au parc de la Soubretière le samedi 18 décembre de 10h à 17h.*

*Lors de cette présentation, vous connaîtrez l'histoire du Marché de Noël, la présentation des associations humanistes etc.*

***Le chanteur MIKO** se fera une joie d'enchanter les enfants lors de son passage dans le magasin.*

*Au plaisir de vous rencontrer.*



## BIEN-ÊTRE

Samedi 18

10h30-  
12h

*« Atelier peinture deco-recup »*

*Peinture et décoration sur différents supports : boîtes de conserve, planchettes de palettes, bouteilles...*

*Tout le matériel est fourni.*

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

**8 personnes max**

**12€ par personne sur inscription**



## Infos pratiques

# Devenir Gardien de la Nature

Il y a un an, Le Sillon Bio et le collectif d'organisateur du « Village des initiatives locales » invitaient Marine Calmet à Savenay pour donner une conférence sur les droits de la Nature.

Marine Calmet est juriste en droit de l'environnement et militante pour la reconnaissance des droits de la Nature. Elle a depuis écrit un livre, sorti en mars dernier : « *Devenir Gardien de la Nature* ».

Avec un sujet de fond plus que jamais d'actualité, ce livre raconte, sous forme de parcours initiatique, la mobilisation de celles et ceux qui, lassés des pancartes, des écogestes et des pétitions, souhaitent s'investir du rôle de gardien pour défendre les droits de la Nature.

Nous avons le plaisir de proposer ce livre à la vente au Sillon Bio !



Photo : www.mrmmondialisation.org

*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)