



Au cœur de la bio en Estuaire & Sillon

Programme
actualité,
animations,
ateliers et
rencontres



SEPTEMBRE • OCTOBRE • NOVEMBRE • DECEMBRE 2022



le SILLON BIO



Ce programme d'animations, ateliers, conférences, toujours aussi diversifié et renouvelé est le fruit de l'implication de toute l'équipe du Sillon Bio depuis plusieurs années maintenant. Karen, votre référente spécialisée de l'univers bien-être et écoproduits coordonne la préparation de ce contenu avec soin pour vous proposer tous ces événements. Nous pouvons la remercier chaleureusement pour cela.

Les intervenants comptent également beaucoup et s'impliquent pour vous faire vivre tous ces instants au sein du Sillon Bio ou lors de visites en extérieur.

Comme vous le savez, et le vivez chacun.e à votre niveau, nous traversons une crise aux origines multiples. Dans ce contexte, l'année écoulée a été particulièrement difficile pour l'agriculture biologique. Des producteurs aux magasins spécialisés mais aussi pour les AMAPS, les marchés, vente directe, etc.

L'arrivée du covid et des premiers confinements avaient pourtant souligné l'intérêt d'une alimentation bio locale et qualitative, à l'époque très plébiscitées.

Puis la crise économique a modifié une partie des habitudes de consommation.

On peut toujours regretter en 2022 le manque d'aides publiques (PAC) que la France alloue au soutien de l'agriculture biologique là où les productions conventionnelles et intensives sont exagérément financées.

En face de cela, on constate l'arrivée de nouveaux labels, nettement moins exigeants, et prétendants à l'obtentions d'aides, leurrant les consommateurs au passage (« HVE » Haute Valeur Environnementale, « Zéro résidus de pesticides », etc).

Il est pourtant largement prouvé que consommer bio, local, valoriser une offre exigeante (réduisant ses emballages, ingrédients ultras

transformés, ...) est une réponse concrète et efficace à nos impacts environnementaux. C'est la raison d'être de la coopérative Biocoop depuis plus de 35 ans.

Sans reprendre un argumentaire exhaustif soulignant les intérêts de la bio, ou les opposant à l'agriculture intensive (*voir page 15*), il peut être bon de simplement se féliciter pour nos engagements respectifs à poursuivre nos achats bio en local, au magasin Biocoop mais aussi en direct auprès des producteurs.

Nous sommes tous reliés pour assurer la pérennité de ce modèle d'avenir et plus que jamais indispensable.

La bio nous offre cet espoir, cette solution concrète et efficace.

Mobilisons-nous pour poursuivre le développement de cette alternative qu'est la bio, en la choisissant autant que possible, en la valorisant autour de nous, en demandant plus de bio locale dans les cantines !

Ce document vous propose une riche programmation autour de la bio mais aussi du développement personnel. A sa mesure, il nous met en liens et pose cette intention sincère et qualitative que Biocoop Le Sillon Bio souhaite offrir localement.

Et en bonus, Le Sillon Bio se mobilise également en vous proposant dans ce programme, 3 offres exclusives : 2 bons de réduction et une remise sur un de vos passage en caisse !

Julien Orain

Gérant du magasin Biocoop Le Sillon Bio

Sommaire

Septembre

4

Octobre

7

Novembre

11

Décembre

13

Infos pratiques

15

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

Programme



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*

SEPTEMBRE

BIEN-ÊTRE

Samedi 3

10h30-
12h

Atelier d'Art-Thérapie Évolutive autour du Prénom.

L'art-thérapie est une pratique de soin qui utilise le processus de création artistique qui aide à :

- Libérer les émotions limitantes, les mémoires/croyances,
- Lâcher prise et se détendre,
- Stimuler la joie de vivre, le plaisir de créer,
- Accueillir ses qualités, ses ressources,
- (re)Découvrir la puissance du processus créatif.

Un temps où chacun peut exprimer et partager sa singularité en toute liberté. Venez ouvrir le champ des possibles en (re) dessinant, en transformant ce qui vous vient du cœur dans l'ici et maintenant.

Avec Emmanuelle Soulard, art-thérapeute évolutive.

5 personnes maximum sur inscription

8€ par personne



**Venez avec vos contenants faire le plein de
vrac et nous vous offriront 5 € de remise.**



**BON
D'ACHAT
DE 5€**

- 15% de remise immédiate sur toute l'offre vrac du magasin du 6 au 17 septembre (opération Vrac en Fête). A cette occasion venez avec vous propres contenants et ce coupon. Vous profiterez d'un bon de réduction de 5 € applicable du 1er au 31 octobre suivant sur tout le magasin pour un montant d'achat minimum de 30 €. Offre réservée aux clients inscrits au programme de fidélité du magasin (inscription gratuite et instantanée lors de votre passage en caisse).

Pour vous remercier d'acheter en vrac au quotidien, de faire l'effort d'apporter vos contenants réutilisables et de participer à la réduction des déchets.

SEPTEMBRE (suite)

BIEN-ÊTRE

Samedi 10

11h-12h

Conférence interactive.

Qu'est-ce que la Communication Vivante et Bienveillante (CNV - selon le processus de Marshall Rosenberg) ? Elle nous permet d'obtenir ce qui est le plus important pour tout être humain : s'exprimer avec authenticité tout en conservant un lien de qualité avec nos proches. Grâce à cette conférence, nous découvrirons les bienfaits de la CVB.

Avec Cécile Atelin, Facilitatrice en CVB depuis 15 ans
Une formation s'en suivra pour les intéressés sur 6 séances dès le mois de septembre se renseigner au magasin.
12 personnes maximum sur inscription. Gratuit



BIEN-ÊTRE

Samedi 10

14h-15h30

Conférence interactive.

Être ami(e) avec tes émotions, véritables boussoles internes. Agréables, désagréables, puissantes ou subtiles, elles ont toujours un message à nous transmettre. 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, animatrice du parcours « Devenir amis avec ses émotions » de l'association Ozalée
8 personnes maximum sur inscription. Gratuit



BIEN-ÊTRE

Samedi 17

10h-11h30

Conférence interactive.

Comment bien gérer son temps pour gagner en productivité ? La to do liste est un outil bénéfique pour s'organiser. Elle permet à la fois de vider son esprit, comme d'organiser ses journées. Sauf que l'on peut vite s'y perdre dans toutes ces tâches qui s'accumulent. Lors de cet atelier, je vais vous expliquer comment organiser votre temps et vider votre tête, en créant des listes, tout en utilisant des techniques de productivité. Venez avec votre agenda et vos listes de tâches pour les analyser !

Avec Maëlle Gabory
10 personnes maximum sur inscription
10€ par personne



BIEN-ÊTRE

Samedi 17

14h30-
17h

Venez créer des objets personnalisés :

une tasse, un bol à matcha ou à ramen, un bol apéro

Débutants ou confirmés, vous créerez au minimum deux pièces et serez initiés la technique de la pincée puis à la technique de la plaque.

Cet atelier sera suivi le 1^{er} octobre d'un atelier consacré à la décoration des pièces.

Suite à ces deux ateliers les pièces seront cuites une première fois à 980 °. Ensuite l'intérieur des pièces sera couvert d'un émail transparent. Enfin les pièces seront cuites à grès à 1265°. Vous pourrez alors les récupérer le 9 ou le 10 décembre en magasin.

Accessible à tous à partir de 15 ans.

Avec Céline Guillemot, potière céramiste et animatrice d'ateliers poterie.

8 personnes maximum.

15 € par personne sur inscription (soit 30 € pour les deux ateliers)

Prévoir un tablier de protection et un essuie-main.



BIEN-ÊTRE

Vendredi 23

À partir
de 14h

Massage découverte du Zen Shiatsu

Lucie, spécialiste en shiatsu, vous propose de découvrir gratuitement ce soin individuel qui s'apparente à un massage et qui permet de libérer et d'harmoniser le corps et l'esprit. Soin individuel, se pratique habillé sur futon ou une chaise de massage.

Massage de 30 min - sur inscription - gratuit



PARTENARIAT DU SILLON BIO

Samedi 24

9h-12h

Atelier : Fresque du climat

La « Fresque du Climat » est un atelier ludique, participatif et créatif sur le changement climatique. Basé sur l'intelligence collective, il est extrêmement pédagogique : il nous permet d'en apprendre beaucoup en très peu de temps sur le climat et les liens de causes à effets entre les différentes composantes du changement climatique.

Il s'adresse aussi bien aux novices qu'aux connaisseurs. L'objectif ? Comprendre les enjeux du climat pour adapter son mode de vie en toute conscience. <https://fresqueduclimat.or>.

Animé par Lionel Déglise

12 personnes maximum sur inscription

10€ par personne



SEPTEMBRE (suite)

BIEN-ÊTRE

Samedi 24

14h-
15h30

Atelier découverte du Bol Kansu/Détox du foie

De par sa forme ovale & concave, ce petit bol « kansu », avec l'aide du Ghee (beurre clarifié) va permettre de vous masser les pieds et ou les mains. Ce qui permet d'équilibrer l'élément feu. Convient aux personnes insomniaques, anxieuses, colériques, très fatigués... Avec l'alliage de 5 éléments dont le cuivre, le bronze et le zinc ce massage relaxant permet l'équilibre énergétique.

Avec Fabienne Le Meur praticienne en soins bien-être.

8 personnes maximum sur inscription

10€ par personne sur inscription

Prévoir une tenue souple et confortable, coussin et une serviette de toilette. (Pas de collant)



OCTOBRE

BIEN-ÊTRE

Samedi 1^{er}

10h-
11h30

Conférence – Au coeur de la maternité : Se materner soi-même et communiquer avec son (futur) bébé

Que cela soit pendant la grossesse ou la matrescence, la femme donne beaucoup d'énergie à son bébé. Pour bien prendre soin des autres, il est essentiel de prendre soin de soi. Dans le ventre de leur maman, les bébés sont sensibles à la connexion avec leurs futurs parents et à leurs émotions. Si les premières phrases d'un bébé apparaissent en moyenne vers 20 mois, un bébé communique par d'autres moyens avant. La communication, au même titre que l'alimentation, constitue un besoin vital.

Je vous livre au travers de mon expérience des clés pour ces deux piliers de la maternité.

Avec Marion, Mamoune Spirit, Doula Holistique, de l'association Espace Ozalée.

**8 personnes maximum
Gratuit sur inscription**



BIEN-ÊTRE

Samedi 1^{er}

14h30-
17h

Cette seconde session sera consacrée à la décoration des pièces créées le 17 septembre.

Graver la terre, créer un décor unique et personnalisé pour chacune de vos pièces... Cette décoration sera réalisée avec des engobes de terres naturelles. Vous apprendrez à appliquer et graver les engobes. Cette technique ancestrale permet une très grande variation de décors (pinceau, sgraffiato ...).

Suite à ces deux ateliers les pièces seront cuites une première fois à 980°. Ensuite l'intérieur des pièces sera couvert d'un émail transparent. Enfin les pièces seront cuites à grès à 1265°. Vous pourrez alors les récupérer le 9 ou le 10 décembre en magasin.

Accessible à tous à partir de 15 ans.

Avec Céline Guillemot, potière céramiste et animatrice d'ateliers poterie. 8 personnes maximum.

15 € par personne sur inscription (soit 30 € pour les deux ateliers). Prévoir un tablier de protection et un essuie-main.



BIEN-ÊTRE

Mardi 4

14h-16h

Atelier découverte - Cercle de femmes enceintes et mamans bébés

Destinées aux femmes enceintes et aux mamans de bébé de moins de 6 mois, ce cercle de femmes permet un espace de libération de la parole sur la maternité, des astuces pour bien vivre cette période intense, des exercices de détente.

Maximum 6 femmes et 3 bébés de moins de 6 mois.

Avec Marion, Mamoune Spirit, Doula Holistique, de l'association Espace Ozalée. Maximum 6 femmes et 3 bébés de moins de 6 mois. Gratuit sur inscription



BIEN-ÊTRE

Vendredi 7

17h45-
19h00

Les émotions du point de vue de la Médecine Traditionnelle Chinoise.

Dans la vision holistique de 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.

Animé par Delphine Bourdeau-Lemaitre, praticienne en Médecine Traditionnelle Chinoise - Ri Yue Soleil et Lune à Savenay. 10 personnes maximum sur inscription 5€ par personne



OCTOBRE (suite)

BIEN-ÊTRE

Samedi 8

10h30-
12h**Atelier d'Art-Thérapie Évolutive autour du Prénom.**

L'art-thérapie est une pratique de soin qui utilise le processus de création artistique qui aide à : Libérer les émotions limitantes, les mémoires, croyances, lâcher prise et se détendre, stimuler la joie de vivre, le plaisir de créer, - Accueillir ses qualités, ses ressources... Un temps où chacun peut exprimer et partager sa singularité en toute liberté.

Avec Emmanuelle Soulard, art-thérapeute évolutive.

5 personnes maximum sur inscription - 8€ par personne



MANGER BIO

Vendredi 14

17h45-
19h15**Cours de cuisine.**

Venez apprendre à cuisiner les légumineuses, protéines végétales.

Comprendre les intérêts nutritionnels et économiques des légumes secs.

N'oubliez pas votre tablier et vos contenants. 😊

Avec Benjamin, notre responsable Fruits & Légumes, cuisinier formé par Gilles Daveau.

12 personnes maximum sur inscription - 15€ par personne



BIEN-ÊTRE

Samedi 15

10h-
11h30**Atelier découverte : L'énergie de mon jardin !**

S'enraciner et méditer, se reposer et s'harmoniser, retrouver de la vitalité. 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 du jardin énergétique et thérapeutique.

8 personnes maximum sur inscription - 5€ par personne



BIEN-ÊTRE

Samedi 15

14h-
15h30**Atelier découverte : la sono-thérapie**

Se laisser bercer et s'émerveiller par une multitude de sons pour une déconnexion totale et un retour à son soi profond.

Relaxation, méditation baignée dans les vibrations et mélodies des bols tibétains, bols de cristal, carillons, tambours, clochettes..

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

Avec Fabienne Le Meur praticienne en soins bien-être.

8 personnes maximum sur inscription - 5€ par personne sur inscription - Prévoir de quoi se couvrir et un coussin si besoin



PRODUCTEURS DU COIN

Mercredi 19

Dès 9h

Visite des ateliers Blinois, notre fournisseur de pain du lundi après-midi. Venez découvrir le fournil et visiter l'ensemble de l'Esat et ses différents ateliers (espaces verts, laverie, sous-traitance ...). Se présenter à 9h00 directement à l'accueil de l'ESAT

24 rue du château d'eau 44130 Blain. Gratuit, sur inscription.



BIEN-ÊTRE

Mercredi 19

10h30-
11h30

ATELIER Empreintes végétales avec de la peinture
Accessible à tous, à partir de 6 ans.

Avec Soazig Guyot, animatrice d'ateliers artistiques
Tarif unique : 12€ - 8 personnes maximum
Prévoir une blouse ou un tablier de protection



BIEN-ÊTRE

Samedi 22

10h-12h

Atelier : "La roue de médecine amérindienne ».

Initiation à la roue de médecine amérindienne, qui est une représentation du monde dans sa globalité. Nous verrons comment l'on peut remettre l'être humain en harmonie avec le monde qui l'entoure, et comment il peut en découler une "médecine" douce pour l'âme et le cœur."



PARTENARIAT DU SILLON BIO

Samedi 22

14h-17h

Atelier : Inventons nos vies bas carbone

Un atelier ludique pour découvrir l'empreinte carbone, individuelle et collective sans tabou, sans stress et sans jugement. À nous d'inventer le monde de demain... et de commencer aujourd'hui ! Aucune connaissance requise, juste votre curiosité et votre inventivité, cet atelier peut aussi être une bonne suite à la fresque du climat. www.resistanceclimatique.org/inventons_nos_vies_bas_carbone

Animé par Lionel Déglise

12 personnes maximum sur inscription - 3€ par personne



BIEN-ÊTRE

Vendredi 28

15h-
16h30

Atelier découverte et initiation à l'hypnose et EMDR.

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... Dépouillé de toutes les barrières mentales et jugements, le conscient laisse place à l'inconscient, votre moi authentique et profond...

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



NOVEMBRE

MANGER BIO

Vendredi 4

17h45-
19h15

Cours de cuisine.

Venez apprendre à cuisiner les légumineuses, protéines végétales.

Comprendre les intérêts nutritionnels et économiques des légumes secs.

N'oubliez pas votre tablier et vos contenants. 😊

Avec Benjamin, notre responsable Fruits & Légumes, cuisinier formé par Gilles Daveau.

12 personnes maximum sur inscription - 15€ par personne



BIEN-ÊTRE

Samedi 5

10h30-
12h

Atelier d'Art-Thérapie Évolutive autour du Prénom.

L'art-thérapie est une pratique de soin qui utilise le processus de création artistique qui aide à : Libérer les émotions limitantes, les mémoires, croyances, lâcher prise et se détendre, stimuler la joie de vivre, le plaisir de créer, accueillir ses qualités, ses ressources... Un temps où chacun peut exprimer et partager sa singularité en toute liberté.

Avec Emmanuelle Soulard, art-thérapeute évolutive.

5 personnes maximum sur inscription - 8€ par personne



ÉVÉNEMENT AU SILLON BIO

Gratiféria spécial Vêtements « fête de la gratuité »

Donnez ce que vous ne voulez plus, et prenez ce que vous voulez.

L'industrie textile est l'un des secteurs d'activité les plus polluants. Sans compter le côté éphémère de la mode qui nous pousse à vouloir changer souvent de garde-robe. Quelles solutions pour limiter l'impact de cette industrie ?

Limitier ses achats de vêtements neufs, acheter de seconde main, acheter des marques éco-responsables, et participer à la Gratiféria du Sillon bio !

10 jours pour venir déposer vos vêtements et prendre ceux qui vous plaisent !

Une occasion pour s'habiller gratuitement près de chez vous, pour donner les vêtements que vous ne portez plus et leur offrir une seconde vie.

Vêtements adultes et enfants propres et bon état. Les vêtements restants seront donnés à une association d'aide locale.

Du 7 au 16
Novembre



-10%

Sur tous vos achats lors d'un passage en caisse.*

**Sur présentation de ce coupon. Valable du 1^{er} au 30 novembre 2022, dans votre magasin Biocoop Le Sillon Bio*

BIEN-ÊTRE

Vendredi 18

À partir
de 14h

Massage découverte du Zen Shiatsu

Lucie, spécialiste en shiatsu, vous propose de découvrir gratuitement ce soin individuel qui s'apparente à un massage et qui permet de libérer et d'harmoniser le corps et l'esprit. Soin individuel, se pratique habillé sur un futon ou une chaise de massage.
Massage de 30 min. Gratuit. Sur inscription.



BIEN-ÊTRE

Samedi 19

10h30-
12h

L'alimentation anti-stress

Comment notre assiette peut nous aider à nous sentir mieux. Conseils et astuces autour d'une approche simple et peu coûteuse.

Avec Caroline Comparon Bussinger naturopathe
10 personnes maximum sur inscription.
10€ par personne



BIEN-ÊTRE

Samedi 19

14h-
15h30

Atelier découverte : la réflexologie plantaire

Apprendre les gestes de base 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 respiratoires, ORL, régule le sommeil, libère le stress et les tensions nerveuses, du dos et autres douleurs, améliore la circulation sanguine et 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
5€ par personne

Prévoir une tenue souple et confortable, coussin et une serviette de toilette. (Pas de collant)



BIEN-ÊTRE

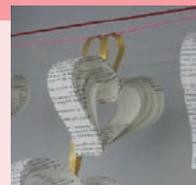
Mercredi 23

14h30-
15h30

ATELIER Déco Récup

Accessible à tous, enfants, parents, grands-parents à partir de 6 ans.
Réalisation de Déco- Bricolage avec des pages de livres.

10 personnes maximum



NOVEMBRE (suite)

BIEN-ÊTRE

Samedi 26

À partir
de 14h

Conférence interactive : Comment diminuer son empreinte carbone pour les fêtes de fin d'années ?

La pratique du zéro déchet et les astuces éco-responsables permettent de faire de Noël, une période où l'on limite les excès. Lors de cet atelier, je présenterai des astuces et alternatives pour réduire votre empreinte pour Noël. Des idées de cadeaux inoubliables, aux solutions pratiques pour des repas plus sains et sans déchets, en passant par des propositions de décorations naturelles. Venez trouver des idées zéro déchet pour des fêtes plus sobre !

Maëlle Gabory

10 personnes maximum sur inscription - 10€ par personne



BIEN-ÊTRE

Mercredi 30

10h-
18h30

Venez découvrir le massage Amma

Massage traditionnel japonais, il trouve son origine dans la médecine traditionnelle chinoise.

Ce terme signifie « calmer par le toucher »

Le receveur est habillé et allongé sur une table de massage, ou sur une chaise ergonomique de massage, durée entre 20 et 40mn. Le protocole comprend : digito-pressions, compressions, étirements, vibrations, mobilisations, percussions et frictions.

Avec Anik Fromentin, Réflexologue. Gratuit sur inscription



DECEMBRE

PARTENARIAT DU SILLON BIO

Vendredi 2
et Samedi 3

Toute la
journée

Aghali de la 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.



BIEN-ÊTRE

Samedi 3

À partir
de 14h

Venez découvrir le massage Amma

Massage traditionnel japonais, il trouve son origine dans la médecine traditionnelle chinoise. Ce terme signifie « calmer par le toucher ». Le receveur est habillé et allongé sur une table de massage, ou sur une chaise ergonomique de massage, durée entre 20 et 40mn

Le protocole comprend : digito-pressions, compressions, étirements, vibrations, mobilisations, percussions et frictions.

Avec Anik Fromentin, Réflexologue - Gratuit sur inscription





BIEN-ÊTRE

Mercredi 7

10h30
-11h30

ATELIER DECO Récup

Réalisation de cartes de voeux découpage collage création avec des chutes de papier. **Accessible à tous à partir de 6 ans, enfant, parent, grands-parents.**



PARTENARIAT DU SILLON BIO

Vendredi 9
et samedi 10

Toute la
journée

Céline potière céramiste à Bouée.
Présente et vend ses créations

BIEN-ÊTRE

Samedi 10

10h-
11h30

Conférence interactive : Comment appliquer le Feng Shui dans une chambre à coucher ?

Cette pièce où nous dormons mérite une attention toute particulière pour qu'elle soit propice à un bon sommeil. Il convient alors d'y créer une atmosphère harmonieuse en mettant en pratique quelques astuces. Plusieurs points de vigilance sont à prendre en compte pour supprimer les éléments néfastes à la pièce. En suivant quelques conseils tout simples, vous permettrez aux énergies de mieux circuler et ainsi vous améliorez votre bien-être en ressentant les bienfaits du Feng Shui. Venez avec une photo de votre chambre pour en discuter !
Maëlle Gabory
10 personnes maximum sur inscription - 10€ par personne



PARTENARIAT DU SILLON BIO

Samedi 10

14h-
15h30

Atelier découverte et pratique du Jeu d'Échecs

Venez-vous amuser en vous initiant et en pratiquant le jeu d'échecs. Lors de cet atelier accessible à tous (débutant ou non), je vous propose une initiation pour les joueurs débutants, des parties et conseils, une simultanée avec un Maître International.

Avec Ludovic Lejarre, professeur d'échecs, entraîneur fédéral et Maître International.
10 personnes maximum. Gratuit sur inscription



BIEN-ÊTRE

Mercredi 14

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 : le Noël des lutins

Pour les enfants de 7 à 10 ans.
Avec MarionB, des ateliers de MarionB : les ateliers qui font grandir la confiance des petits et des grands !
6 personnes maximum sur inscription - 10€ par personne.



DECEMBRE (suite)

MANGER BIO

Vendredi 16

17h45-
19h15

Cours de cuisine.

Venez apprendre à cuisiner les légumineuses, protéines végétales. Comprendre les intérêts nutritionnels et économiques des légumes secs. N'oubliez pas votre tablier et vos contenants. 😊

Avec Benjamin, notre responsable Fruits & Légumes, cuisinier formé par Gilles Daveau.

12 personnes maximum sur inscription - 15€ par personne



PARTENARIAT DU SILLON BIO

Vendredi 16
et samedi 17

Toute la
journée

Anne de Miss Glazik présente et vend ses créations textiles éco-responsables aux couleurs de Bretagne. Des alternatives aux produits jetables made in Savenay.



Infos pratiques

Le mode de production et de transformation biologique fait partie en France **des signes officiels d'identification de la qualité et de l'origine.**

Encadré par une réglementation européenne depuis 1991, il a pour objectifs **le respect de l'environnement**, de **la biodiversité** et du **bien-être animal**.

Seuls les produits qui en sont issus peuvent porter le logo bio européen et la marque AB.



La Bio selon Biocoop

c'est consommer mieux ensemble grâce à

- * De bons produits, qui fondent notre **fierté** et la **confiance** de nos clients.
- * Notre engagement aux côtés des **producteurs**, pour proposer le **meilleur de la Bio paysanne** : qualité produit 100% bio, sans OGM, française, de saison, le plus souvent locale, reflet de la biodiversité de nos terroirs, au-delà des seules normes du «bio».
- * Des magasins lieux de vie, animés par nos **équipes passionnées**, qui conseillent, transmettent, et sensibilisent nos clients au quotidien. **Entrer chez Biocoop, c'est l'assurance de manger bon et sain.** Mais aussi de devenir **acteur du changement**, tout simplement.

Rapportez ce programme d'animation*. Avec ce coupon et profitez d'un bon de réduction de 5 € de remise. A valoir du 20 décembre au 20 janvier 2023.

*Nous le recyclerons avec notre partenaire local : « Les Papiers de l'Espoir », association humanitaire de Loire-Atlantique. <http://www.lespapiersdelespoir.fr/>

**BON
D'ACHAT !
DE 5€**

Ma carte de fidélité spéciale boucherie

Parce que notre boucherie traditionnelle est un rayon d'exception à plus d'un titre :

- **Une offre 100% bio** en boeuf, porc, veau, agneau, volaille.
- **Une sélection locale**, soit en direct des producteurs, soit avec nos groupement de producteurs sociétaires de la coopérative Biocoop en Pays de la Loire et Bretagne.
- **Un savoir-faire** et des préparations bouchères élaborées sur place par des professionnels de la boucherie à votre service !



Nous vous proposons à partir de septembre la carte de fidélité spéciale boucherie !

- Une carte **BONUS !** : ses avantages se cumulent à la carte fidélité traditionnelle du magasin
- **Nous récompensons votre fidélité au rayon boucherie** du Sillon Bio avec plus de remises, des offres et des surprises saisonnières.

Vous pouvez demander dès à présent votre carte de fidélité boucherie auprès de Maxime et Christophe, les bouchers du Sillon Bio.



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