



le SILLON Bio

MARS 2023



LA  
MALOCA  
lieu d'échange & de découverte

## PROGRAMME DES ANIMATIONS, ATELIERS & RENCONTRES

### Samedi 4 (10h30 à 12h) :

#### Atelier couture filet à savon/shamp solide

Découverte et initiation de la couture machine. Vous réaliserez un filet en coton bio, idéal pour le séchage et pour tous vos restes de savon/shampooing ... Prise en main de la machine à coudre, point droit, couture sur tissu particulier, retournement d'ouvrage et surpiquage au programme... Accessible à tous à partir de 12 ans. Avec Eloïse/ Zarzimit, créatrice couture zéro déchet de St Omer de Blain.

20€ par personne sur inscription.  
4 personnes maximum.

### Samedi 4 (14h30 à 18h) :

#### Soin découverte Reiki:

Venez découvrir cette méthode de soins énergétiques d'origine japonaise. Séverine, par imposition des mains, équilibrera vos énergies afin que vous trouviez un apaisement durable et profond, de votre corps, de votre psychique et de votre émotionnel.

Avec Séverine Peugniez,  
Maître Praticienne REIKI  
Durée : 30 mn  
Gratuit sur inscription

### Samedi 11 (10h30 à 12h00) :

#### Conférence Les principes de la chrononutrition

Se nourrir avec les bons aliments au bon moment pour gagner en vitalité, améliorer son moral et perdre du poids  
Avec Caroline Comparon Bussinger  
conseillère en naturopathie institut Hildegardien

8 € par personnes sur inscription,  
8 personnes maximum

### Mercredi 15 (14h30 à 15h30) :

#### Atelier Déco Récup

Accessible à tous, enfants, parents, grand-parent à partir de 6 ans.

Réalisation de Déco- Bricolage avec des pages de livres  
Tarif unique : 10 €  
10 personnes maximum



le SILLON Bio

MARS 2023



LA  
MALOCA  
lieu d'échange & de découverte

## PROGRAMME DES ANIMATIONS, ATELIERS & RENCONTRES

### Samedi 18 (14h30 à 17h) :

#### Atelier création d'objets céramiques personnalisés :

Tasse, bol, etc... Débutants ou confirmés, vous créerez au minimum deux pièces et serez initiés la technique de la pincée et de la plaque.

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

Accessible à tous à partir de 15 ans

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

8 personnes maximum

20 € par personne sur inscription (soit 30 € pour les deux ateliers)

Prévoir un tablier de protection et un essuie-main.

### Vendredi 24 (14h à 19h) :

#### Découverte du Zen Shiatsu

Le shiatsu est une thérapie manuelle japonaise. 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.

Avec Lucie HAUTIER, Spécialiste en shiatsu massage de 30 min - sur inscription - gratuit

### Samedi 25 (14h30 à 17h) :

#### Atelier céramique (suite)

Cette seconde session sera consacrée à la décoration des pièces créées le 18 mars.

Graver la terre, créer un décor unique et personnalisé pour chacune de vos pièces....

Suite à ces deux ateliers les pièces seront cuites chez la céramiste. Vous pourrez alors les récupérer à partir du 03 mai.

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

8 personnes maximum

20 € par personne sur inscription

Prévoir un tablier de protection et un essuie-main.

### Vendredi 31 (17h45 à 19h15) :

#### Cours de cuisine

Venez apprendre à cuisiner et varier les tartes riches en légumes.

Réalisez une pâte brisée minute et variez à l'infini leurs garnitures.

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