

Les Ateliers Naturo 2024

de Biocoop Le Crès : l'Aile du Papillon

PAR FABIENNE FARRÉ, NATUROPATHE

SAM 27/01 de 14H00 à 16H00 "les remèdes naturos"

L'argile, le charbon actif, le psyllium, le bicarbonate de sodium, sel d'epsom... vous découvrirez tout le potentiel de ces produits pour soulager les maux du quotidien

SAM 03/02 de 14H30 à 16H00 "Spécial : chandeleur"



Les enfants à partir de 7 ans sont les bienvenues pour préparer des crêpes, les faire sauter et les déguster avec de la pâte à tartiner maison. (les enfants plus petits sont accompagnés d'un adulte).

SAM 09/03 de 10H30 à 13H00 "Atelier - Repas : la cuisine zéro déchet"

Comment maximiser le potentiel des aliments que l'on consomme (feuilles, écorces, fanes), rentabiliser vos achats, réduisez le gaspillage et faites des économies!



SAM 30/03 de 14H30 à 16H00 "Spécial : chocolat de pâques"



Les enfants à partir de 7 ans sont les bienvenues pour préparer un bon gouter avec du chocolat.

SAM 13/04 de 14H00 à 16H00 "Faire baisser l'indice glycémique d'un repas"

On abordera des règles et astuces pour veiller à maintenir un taux de glucose acceptable pour le corps, pour éviter les coups de barre. Et on abordera tous les bienfaits d'une alimentation à indice glycémique bas sans culpabilité, ni frustration.

SAM 20/04 de 10H30 à 13H00 "Atelier-repas : spécial Népal"

Faisons danser et voyager nos papilles jusqu'au toit du monde : roti, masala tea et momos végétariens seront à l'honneur.



SAM 18/05 de 14H00 à 16H00 "Équilibre de l'assiette végétarienne"

Vous voulez réduire ou arrêter la viande, mais vous ne savez pas quoi manger. Je vous donne des conseils pour éviter de vous carencez, avec les bonnes associations alimentaires.

Informations

Inscriptions indispensables au **06.83.51.52.08** par sms ou en magasin **Biocoop le Cres**
Inscriptions indispensables, places limitées.

Atelier bien-être : 12 €/pers,

Atelier avec dégustation : 15€/pers

Atelier-repas : participation 22€/pers, avec le déjeuner compris (entrée, plat et dessert bio)