

# 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)