



le fil la lettre qui vous relie à vos magasins **Biocoop** de
Marmande et St Pardoux du Breuil

#15—janvier 2019

C'est toujours avec un petit pincement au cœur qu'on quitte une année mais avec tellement d'espoirs pour la suivante. A croire qu'on ne se lasse pas de ce rendez-vous annuel qui nous promet tant ! Nous commencerons donc cette année en souhaitant à chacun qu'elle vous permette de réaliser quelques rêves, de rêver quelques utopies, et pourquoi pas, pousser toujours un peu plus loin les murs des possibles. Nous avons décidé de mettre ces premières semaines sous le signe du bien-être et de la santé car si vous avez, comme nous, pratiqué quelques excès, l'hiver est bel et bien là et il faut entretenir la "machine". Ça passe par une "remise à niveau des compteurs" : le microbiote doit être au top... alors on vous guide !

Au programme : détox, jus de légumes, atelier cuisine très "vert".

Suivez le guide et n'hésitez pas à partager auprès de vos amis. Plus on est de fous, plus on est de bonne humeur... et c'est le début du bien-être, ou on s'y connaît pas !

Bonne résolution n°1

Avant les courses

Je liste ce dont j'ai vraiment besoin

Bonne résolution n°2

Avant les courses

J'apporte mes contenants réutilisables

Bonne résolution n°3

Pendant les courses

J'adopte le réflexe vrac
moins cher que le conditionné !

Bonne résolution n°4

Pendant les courses

Je choisis des fruits & légumes de saison
chez Biocoop, pas besoin de se poser la question !

Bonne résolution n°5

Pendant les courses

J'achète moins de viande & de meilleure qualité

Bonne résolution n°6

Pendant les courses

Je privilégie légumes secs (moins onéreux) & aliments complets (plus rassasiants !)

ven. 18 jan. Conférence DETOX par Aurélien Abels-Eber | naturopathe - ostéopathe
17h-18h00 | st pardoux

Tout sur la détox, ce que l'on dit et ce que, probablement vous ignorez.
Un tour d'horizon sur la détox, le vrai du faux, les techniques qui marchent vraiment...

Participation 5€ | Sur inscription par téléphone ou par mail.

Ven. 7 déc. Atelier Toile cirée par Maya

17h30-18h30 | st pardoux

Venez apprendre à confectionner les désormais célèbres "toiles cirées" de Maya !

Elles vous permettront de la manière la plus écolo qui soit (du tissu et de la cire d'abeille) de conserver vos aliments, de les transporter sans plus jamais utiliser de film ou sachets plastiques, ou de papier alu...

Elle vous livre son secret... enfin !

Tarif : 3€ par pers. | Sur inscription par téléphone ou par mail.

Matériel nécessaire : quelques carrés de tissu en coton pas trop épais de récup' (env. 30 x 30 cm)

ven. 25 jan. Soup' Party
17h00-18h30 | st pardoux

Trois p'tits tours et on se remet aux soupes dans un grand élan collectif de récup' des légumes moches et des fonds de placard... nous on adore !

Attention, nul cours ou atelier dans l'esprit de cette Soup' Party : juste l'en- vie de partager un peu de temps autour d'un plat éminemment convivial !
Pas d'inscription mais si vous voulez vous annoncer c'est avec plaisir !

sam. 26 jan. Atelier Buddha Bowl végétarien par Laure
10h00-11h30 | st pardoux

Voilà une façon tellement inventive d'accommoder, disposer, mariner, composer une assiette complète non seulement bonne nutritivement, mais aussi tellement jolie.

Marier les saveurs, les textures, les valeurs énergétiques, le chaud et le froid... un tout-en-un des plus réussis, à coup sûr !

Participation : 10€ par pers. | Sur inscription par téléphone ou par mail.

ven. 01 fév. Juice Party
17h30-18h30 | st pardoux

Ce nouveau rendez-vous mérite quelque explication : comment cette idée est-elle née ? En fait, des légumes qui servent à faire une soupe... déjà fait, et tellement bon ! Des légumes qui permettent de faire des jus extra-frais, bourrés de saveurs et de vitalité... c'est plus innovant. Alors, on vous proposera de confectionner ensemble quelques jus en fonction de nos humeurs et besoins. En plus, comme les jus sont crus, on peut les enrichir de concentrés anti-oxydants et survoltés vitaminés : curcuma frais, spiruline, grenade, aloé... On revisite les jus ensemble, on dépoussière les classiques, et on peut même les pour les sportifs !

Atelier offert pour la première | Sur inscription par téléphone ou par mail.