



Les ateliers du Bien-être dans votre Biocoop !

Toute la journée !

1. Animation Massage Amma Assis

Tout en restant habillé, venez savourer
10 min de détente profonde.

**Samedi
9 Juin**

2. Les trésors des graines germées

Comment les faire germer et les utiliser ?
Dégustation.
Leurs bénéfices pour le corps.

**Vendredi
29 juin**

3. Atelier Crusine - Dégustation

Quels sont les meilleurs aliments pour notre
corps et adaptés à notre tube digestif ?

**Vendredi
27 juillet**

4. L'eau, 1er aliment vital

Quelle eau pour notre corps ?
Dégustation d'eau filtrée et dynamisée.
Explications.

**Samedi
29 septembre**

