

Programme Mars 2026

✓ Samedi 7 mars 2026 de 10h à 12h30



Atelier culinaire végétal et crue pour gens pressés : sans gluten, sans produits laitiers

Avec **Sandrine Bardouillet**, animatrice cuisine végétale et crue.
L'atelier sera suivi d'un repas en commun

Inscription et renseignements : Sandrine au 06 27 84 46 08

✓ Vendredi 13 mars 2026 à 19h



Atelier sur le bon usage du sucre

Les sucres appelés aussi glucides font partis des éléments essentiels dans l'alimentation de l'être humain, au même titre que les protéines, les fibres, les lipides, les vitamines et minéraux. Ils peuvent être nos alliés santé physique et psychique si nous les choisissons avec soin et si nous les consommons au bon moment de la journée.

Le bon usage du sucre n'est pas aisé compte tenu de la diversité alimentaire existante et accessible.

Elisabeth vous propose une immersion dans les mondes des glucides pour apprendre à mieux les connaître, à mieux les choisir et mieux les consommer en fonction de votre âge et de vos activités.

Animé par **Elisabeth Rodrigues**, naturopathe.

Participation au chapeau

Renseignements / Réservation : Elisabeth au 06 63 08 33 41 / Marie-France au 06 89 26 25 63

✓ Vendredi 27 mars 2026 de 18h à 19h30



Danse créative

Un temps pour voyager, donner de la liberté au mouvement
sentir exprimer rencontrer à son rythme.

Animé par **Guillaume Mougel**.

L'atelier sera suivi d'une collation partagée.

15€ la participation

Inscription et renseignements : Guillaume au 06 83 51 67 18

✓ **Samedi 28 mars 2026 de 14h30 à 16h**



Atelier pâtisserie crue : sans gluten, sans produits laitiers, sans sucre raffiné

Avec **Sandrine Bardouillet**, animatrice cuisine crue.
Vos préparations seront à emporter.

Inscription et renseignements : Sandrine au 06 27 84 46 08

✓ **Samedi 28 mars 2026 à 15h**



A la découverte des plantes sauvages et comestibles

Apprenez à reconnaître les plantes au cours d'une balade en forêt.

Départ : 70 rue du Bosmont 90400 Danjoutin
Animé par **Fabian Carlin**, éducateur nature.

Participation au chapeau

Inscription et renseignements : Marie-France au 06 89 26 25 63



Collectif Sous les Tilleuls
70 rue du Bosmont – 90400 DANJOUTIN