

**Soucieux de notre Avenir et celui de notre Terre,
retrouvons nous pour partager nos valeurs humaines
et pour mettre en synergie notre potentiel d'action**

PROGRAMME

juin

2022

**Collectif NOUS-83
nous-83@protonmail.com**

Les ateliers auront lieu à **Biocoop-cobionat dans le cadre du *Périscoop*
Salernes, 139 chemin Bellandes, Quartier les Launes, tél. 04 94 70 68 46**

- **Samedi 4 juin à 14h30** - Alimentation vivante. Pourquoi il est important d'en parler ? L'état actuel de la production alimentaire. La nourriture et la santé. Explication des principes des techniques de production des aliments vivants chez soi.
- **Mercredi 15 juin à 14h30** - Alimentation vivante. Lacto-fermentation, pourquoi, comment et avec quelles denrées alimentaires élaborer et conserver ses propres préparations..
- **Samedi 18 juin à 14h30** - Alimentation vivante. Quels aliments manger sans cuisson? Comment et quand préparer et consommer ses plats crus ? Grains germés, les avantages. Quels grains choisir, comment les faire germer et comment les consommer ?
- **Jeudi 23 juin à 14h30** - Les pouvoirs de la musique dans les temps anciens et de nos jours : entre l'esthétique et l'éthique. La musique pour le bien-être de notre corps et de notre esprit.
- **Samedi 25 juin à 14h30** - Entretenir son immunité naturelle. Quelles méthodes naturelles avons-nous à notre disposition pour augmenter l'efficacité d'un traitement médical conventionnel ?

VERS UNE AUTO-SUFFISANCE



**Venons nombreux !
Nous avons besoins de NOUS...**

NOUS
83