

PROGRAMME DES ATELIERS A INDRE

Thème	Date	Atelier
GRATUIT ET OUVERT A TOUS*	3 octobre	Présentation du programme
GRATUIT ET OUVERT A TOUS*	17 octobre	Cuisinons les légumes d'automne
Points fondamentaux	14 novembre	Les intestins, 2 ^{ème} cerveau
Recettes et cuisine	28 novembre	Le(s) sucre(s) autrement
Points fondamentaux	12 décembre	Les graisses, essentielles
Recettes et cuisine	19 décembre	Recevoir pour les fêtes
Recettes et cuisine	9 janvier	Les céréales et légumineuses
Bonnes habitudes	23 janvier	Organisation quotidienne familiale
Points fondamentaux	30 janvier	Les émotions qui nous nourrissent
Recettes et cuisine	6 février	Les enfants à table !
Bonnes habitudes	20 février	Anticiper ses menus à l'avance
Recettes et cuisine	13 mars	Les gratuits sains du printemps
GRATUIT ET OUVERT A TOUS*	20 mars	Allons glaner les plantes gratuites du printemps
Points fondamentaux	27 mars	Les produits laitiers autrement
Bonnes habitudes	10 avril	Le budget
Recettes et cuisine	15 mai	Sans gluten
GRATUIT ET OUVERT A TOUS*	22 mai	Visite d'un magasin bio
Recettes et cuisine	29 mai	Les aliments vivants
Bonnes habitudes	12 juin	Le placard de base d'une alimentation saine
Recettes et cuisine	26 juin	Apéritif dînatoire, buffet et pic nic durable

Les MARDIS de 18h30 à 20h au restaurant Le Ver Luisant, 1 rue Albert Thomas, 44610 INDRE

*sur inscription sous réserve de la possibilité d'accueillir tous les participants.

TARIFS DES ATELIERS

Inscription à l'année	Inscription à l'atelier	
Adhérent à PAMM	Adhérent à PAMM	Non-adhérent
15 €	20 €	25 €
Règlement lissé 4 x 60 €	Adhésion annuelle : 20 €	



L'association PAMM propose des ateliers pour apprendre à mieux manger, concrètement et avec bon sens