

# PROGRAMME DES ATELIERS A RAGON

Thème	Date	Atelier
Recettes et cuisine	2 mars	Le(s) sucre(s) autrement
Points fondamentaux	16 mars	Les intestins, 2 <sup>ème</sup> cerveau
Points fondamentaux	30 mars	Les gratuits sains du printemps
<b>GRATUIT ET OUVERT A TOUS*</b>	6 avril	Allons glaner les plantes gratuites du printemps
Recettes et cuisine	4 mai	Les graisses, essentielles
Bonnes habitudes	11 mai	Organisation quotidienne familiale
Recettes et cuisine	18 mai	Les céréales et légumineuses
Bonnes habitudes	1 juin	Anticiper ses menus à l'avance partie I
<b>GRATUIT ET OUVERT A TOUS*</b>	8 juin	Visite et cueillette en ferme
Bonnes habitudes	15 juin	Anticiper ses menus à l'avance partie II
Recettes et cuisine	29 juin	Apéritif dînatoire, buffet et pic nic durable
Recettes et cuisine	7 septembre	Sans gluten
Points fondamentaux	21 septembre	Les émotions qui nous nourrissent
Bonnes habitudes	5 octobre	Le budget
<b>GRATUIT ET OUVERT A TOUS*</b>	19 octobre	Cuisinons les légumes d'automne
Points fondamentaux	9 novembre	Les produits laitiers autrement
Bonnes habitudes	16 novembre	Le placard de base d'une alimentation saine
Recettes et cuisine	30 novembre	Les aliments vivants
Recettes et cuisine	14 décembre	Recevoir pour les fêtes

Les JEUDIS de 18h30 à 20h au Centre Socio-Culturel de RAGON, 9 rue du Vivier, 44400 REZE

\*ATELIERS GRATUITS sur inscription dans la limite des places disponibles.

## TARIFS DES ATELIERS

Inscription à l'année	Inscription à l'atelier	
Adhésion offerte	Adhérent à PAMM	Non-adhérent
<b>15 €</b>	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