

MAISON DE
QUARTIER
DE SERVENOBLE



Mardi 21 Janvier : 10h à 12h

Atelier soin de la peau avec produits naturels : gommage, masque et soin hydratant.

Mardi 4 Février : 10h à 12h

Préparation des produit écolo de la vie quotidienne : lingettes, dentifrice, produits ménager.

Mardi 11 février : 10h 12h

Savoir lire et déchiffrer les étiquettes de produits de consommation pour mieux les comprendre.

Mardi 25 février : 9h à 16h

Sortie culturelle à Lyon pour choisir, acheter et apprendre à intégrer les algues dans la cuisine.
Repas à la charge de chacun(e), sur place.

Mardi 3 Mars : 10h à 14h

Préparation des produits achetés lors de la sortie (algues et autres).
Préparation de sushis.

Mardi 10 Mars : 10h 12h

Tout savoir sur les compléments alimentaires ainsi que la préparation d'un complément alimentaire à déguster en famille.

Mardi 24 Mars : 10h à 13h30

La nature se réveille : balade, pique-nique, pratique de gym douce.

Mardi 31 Mars : 10h à 12h

Préparation de produits fermentés avec des légumes de saison.

