

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 produits 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.

