



SAMEDI 19 OCTOBRE

ANIMATIONS GRATUITES

RÉALITÉ VIRTUELLE

Plongez dans la vie d'une abeille et protégez la biodiversité



de 9h30 à 17h00
sans interruption

LE CHANT DES PLANTES

Découvrez l'harmonie secrète des plantes avec la biosonification



de 9h30 à 13h00
de 15h00 à 19h00

à partir de 10 h **Dédicaces livre poésie**
par **Marie-Nell Gianésini**



Conférence

Quelle alimentation pour soutenir
notre humeur cet automne ?
Avec la naturopathe Stéphanie Prat



à 17h30

Buffet offert

par le magasin



ANIMATION MUSICALE Kijote



de 12h à 14h



de 11h30 à 12h30
de 14h30 à 15h30



📍 275 Bd Denis Papin, 11000 Carcassonne

Suivez notre actualité sur nos réseaux

📍 Biocoop Tourne-sol Carcassonne 📱 @biocoop_tournesol



VENEZ FÊTER NOS 30 ANS

LUNDI
HYGIÈNE
ENTRETIEN
COSMÉTIQUE

MARDI
ÉPICERIE
&
CAVE

MERCREDI
FRUITS & LÉGUMES
FROMAGES À LA COUPE
Boucherie
Pain

JEUDI
VRAC

VENDREDI
PRODUITS FRAIS
EN LIBRE SERVICE

CHAQUE JOUR DE CETTE SEMAINE
-10% SUR UN RAYON
Hors promos en cours et prix engagés

Ouverture exceptionnelle de la boucherie le lundi

Imprimé par nos soins - Ne pas jeter sur la voie publique - crédits photos Canva, Les Arts Verts, Christian Sofer, Marie-Nell Gianésini

LUNDI 14 OCTOBRE

ASSOCIATIONS

Matin Biocivam, Causes communes
Après-midi Arbres et Paysages 11
Journée Graindart, URSCOP

PRODUCTEURS

Matin **Patrice Maury**, Pommes
10h-12h **Distillerie d'Ana**
 Eau florale, sirop, guimauve
10h-15h **Zaparel**, Vin
14h-17h **Olys & Sève d'Ariège**
 Gemmothérapie et tisanes
Après-midi **Raphaël Chauvin**
 Ail Noir du midi
Après-midi **La bonne énergie**
 Jus de fruits

CONFÉRENCE

17h30 **La coopérative, modèle d'avenir ?**
 © 1h avec l'Union Régionale des SCOP

MARDI 15 OCTOBRE

ASSOCIATIONS

Matin Le Préau, Atout fruit, Solidarité Paysans
Journée Lowtech lab

PRODUCTEURS

10h-13h **Fressonnet**, Confitures
10h-13h **Délisan**, Biscuits
10h-15h **Chateau Marco**, Vin
Matin **Mathieu Angely**
 Maraîchage

15h-17h **Orset**
 Bières

Après-midi **Alain Choclazeur**
 Maraîchage

14h-17h **L'espinessence**



L'espinessence, démonstration distillation plantes avec alambic en cuivre avec Micias producteur, cueilleur à Caunettes en Val.

MERC. 16 OCTOBRE

ASSOCIATIONS

Matin AVAEC
Toute la journée Carca Vélo
 Atelier réparation/réglage de vélo
 Aude Claire avec Aude au Nat',
 Laisse Béton Salvaza,
 Extinction Rébellion
Après-midi Ligue de protection des oiseaux



Présence de la Ligue de Protection des Oiseaux (LPO).

PRODUCTEURS

10h-13h **Emmanuel ROUSSEAU**
 Spiruline du Val de Dagne
10h-13h **Pétillant de sureau**
10h-13h **Romanissa**
 Vin
14h-17h **Boémia**
 Huiles essentielles, eaux florales ...
Après-midi **Le Bon Cru**
 Produits crus sans cuisson
Journée **Loïc Tostivint**
 Maraîchage et jus de fruits

CONFÉRENCE

17h30 **Accueillir et secourir la faune sauvage**
 © 1h avec la LPO

Du Lundi au Vendredi

11h-11h30 **Roue de la fortune**



Toute la journée **Quiz**
 Pour découvrir votre magasin autrement.



Toute la journée **Exposition photothèque**
 Découvrez 30 ans d'histoire

JEUDI 17 OCTOBRE

ASSOCIATIONS

Toute la journée Terre de liens, Aude Nature, Nature et Progrès 11, Forevert

PRODUCTEURS

10h-15h **Prat-majou**, Vin
11h-13h30 **Couleur ciel et Substance ciel**
 Cosmétiques et huiles essentielles



Couleur Ciel situé à l'abbaye de Rieunette à Laderne-sur-Lauquet, fabrique des cosmétiques et huiles essentielles.

Journée **Frédéric Morlot - Les Arts Verts**
 Épices, fruits et légumes exotiques



Les Arts Verts, le pari de cultiver des fruits, légumes et épices exotiques en France métropolitaine, en Pays Catalan.

CONFÉRENCE

17h30 **Des semences libres et reproductibles**
 © 1h avec Graines del Païs



Le chant des plantes

15h-19h le mardi et mercredi
09h30-13h le jeudi et vendredi

Animation Le Chant des Plantes : Découvrez l'harmonie secrète des plantes avec la bio-sonification.

VEND. 18 OCTOBRE

ASSOCIATIONS

Matin Accueil Paysan, GNSA (Groupe National Surveillance des Arbres)
Après-midi ADEAR avec Graines de Paysans
Journée Artemisia, Greenpeace

PRODUCTEURS

Matin **Pain et Nature**
 Biscuits
10h-12h **Louise et moi**
 Savons, soins visage et corps
10h-15h **Loupia**, Vin
11h-13h30 **Fromental**
 charcuterie

Journée **Christian Soler**
 Fruits & jus de fruits



CONFÉRENCE

17h30 **La biodynamie, une autre bio est possible ?** avec Christian Soler
 © 1h



Christian Soler, présentera la biodynamie lors de la conférence.

Soins bien-être

Pour nos 30 ans, tous les soins sont à **15 €** pour une demi-heure. N'hésitez pas à consulter le programme détaillé et à prendre rendez-vous directement avec nos praticiennes !

Consultez le programme détaillé en magasin et sur nos réseaux sociaux.

