



Familles
à alimentation
positive



Familles
à alimentation
positive



bio sain
manger
bon local

sans
dépenser
plus

visites de marchés
ateliers cuisine
diététique
trucs & astuces



bio sain
manger
bon local

sans
dépenser
plus

visites de marchés
ateliers cuisine
diététique
trucs & astuces



Soirée de lancement
et d'information au Léo de
Foix le **vend. 17 janv.**
2020 18h, sur inscription



Soirée de lancement
et d'information au Léo de
Foix le **vend. 17 janv.**
2020 18h, sur inscription

contactez-nous !

PNR Céline Arilla, 05.61.02.71.69, c.arilla@parc-pyrenees-ariegeoises.fr
CIVAM bio Magali Ruello, 05.61.64.01.60, magali.ruello@bio-occitanie.org



• CIVAM Bio op •
le mouvement des agriculteurs 200 de France



Parc
naturel
régional
Pyrénées
Ariégeoises

contactez-nous !

PNR Céline Arilla, 05.61.02.71.69, c.arilla@parc-pyrenees-ariegeoises.fr
CIVAM bio Magali Ruello, 05.61.64.01.60, magali.ruello@bio-occitanie.org



• CIVAM Bio op •
le mouvement des agriculteurs 200 de France



Parc
naturel
régional
Pyrénées
Ariégeoises



qu'est ce que c'est ?
comment participer ?

Vous voulez manger équilibré en cuisinant plus de produits bio, locaux et de saison... **SANS AUGMENTER VOTRE BUDGET ?**

De janvier à juillet 2020, nous vous accompagnons pour augmenter de 20 % votre consommation de produits bio sans dépenser plus.

Plusieurs outils vous aideront :

Saisie de vos tickets de courses pour suivre l'évolution,

Visites de lieux de vente et de fermes bio pour trouver les bonnes affaires, rencontrer les producteurs

Ateliers **diététiques** pour manger équilibré,

Ateliers cuisine pour manger bon et économique,

Repas partagés pour échanger des astuces, des recettes...

Montez votre équipe et inscrivez-vous !

C'est **gratuit**, ouvert à tous les foyers, y compris personnes seules ou en colocation, avec ou sans enfants

www.famillesaalimentationpositive.fr
www.parc-pyrenees-ariegeoises.fr



qu'est ce que c'est ?
comment participer ?

Vous voulez manger équilibré en cuisinant plus de produits bio, locaux et de saison... **SANS AUGMENTER VOTRE BUDGET ?**

De janvier à juillet 2020, nous vous accompagnons pour augmenter de 20 % votre consommation de produits bio sans dépenser plus.

Plusieurs outils vous aideront :

Saisie de vos tickets de courses pour suivre l'évolution,

Visites de lieux de vente et de fermes bio pour trouver les bonnes affaires, rencontrer les producteurs

Ateliers **diététiques** pour manger équilibré,

Ateliers cuisine pour manger bon et économique,

Repas partagés pour échanger des astuces, des recettes...

Montez votre équipe et inscrivez-vous !

C'est **gratuit**, ouvert à tous les foyers, y compris personnes seules ou en colocation, avec ou sans enfants

www.famillesaalimentationpositive.fr
www.parc-pyrenees-ariegeoises.fr