## CYCLE SANTÉ ALIMENTATION ENVIRONNEMENT



Ateliers, conférences, produits bio Dimanche 18 septembre de 12h à 18h

Films - conférences - débats ateliers cuisine - ateliers santé du 17 septembre au 8 novembre 2022



25, Boulevard Saucy - 4020 LIEGE www.aquilone.be tel.: 0496/21.50.46

#### Le Cycle Alimentation, Santé, Environnement

Dans l' objectif de développer des projets alternatifs dans le domaine de la consommation responsable et du développement durable, L'Aquilone vous propose un nouveau cycle d'activités traitant des relations entre la santé et l'alimentation et l'environnement.

Cette initiative se veut un outil d'information, de sensibilisation, de participation et d'implication à travers lequel, chacun, de manière individuelle ou collective, peut comprendre comment agir sur sa santé et son environnement à travers le choix d'une alimentation équilibrée, d'une consommation rationnelle et responsable des ressources alimentaires disponibles et du respect de l'équilibre de la planète.

#### La Cantina de L'Aquilone



Ouverte tous les vendredis et samedis de 19h à 22h

Lieu de rencontre, de partage et de convivialité, LA CANTINA vous propose, chaque vendredi et samedi, une cuisine aux accents méditerranéens et d'autres parties du monde. Une cuisine à la fois chaude, colorée et savoureuse. Tous les plats sont préparés dans le respect des règles d'une alimentation saine et durable.

Nous vous donnons rendez-vous tous les week-ends pour passer un moment gourmand, pour boire un verre entre amis ou pour découvrir une de nos expositions.

Réservations: 0498/152396 (uniquement par sms)

#### **FESTIVAL ALIMENTERRE LIÈGE 2022**

#### Samedi 17 septembre à 20h

"La Restanza"un film d'Alessandra Coppola - Projection et débat



Un groupe de trentenaires du Sud de l'Italie propose aux villageois qui possèdent des morceaux de terre en friche de les mettre en commun. Castiglione devient alors le village de la « restance ». Projection suivie d'un débat : "Un pain artisanal bio et local à Liège : possible ? La valeur du partage, de l'initiative collective et 100% participative dans la mise en œuvre du changement".

Intervenants : Boulangerie sans patron, la MAdil et l'ASBL Histoire d'un grain et la CATL (Ceinture Aliment-Terre Liégeoise. Paf : 5 euros

Reservations, infos et programmation complète du festival : https://festivalalimenterre.be/

#### **PAIN DU MONDE 2022**

Dimanche 18 septembre de 12h à 18h



Ateliers, conférences, stands d'artisans et producteurs locaux, petite restauration, cocktails santé et bar tout au long de la journée!

Programme de la journée:

12h : Atelier pain traditionnel avec Philippe Bodeux (L'Amicale des boulangers)

13h: Atelier pain plantes sauvages par Joëlle Beaujean animatrice MAdil (Maison de l'Alimentation durable et inclusive de Liège).

**14h :** Atelier/conférence: "Levure, levain et techniques de levée Yudane et Tangzhong" par l'équipe de L'Aquilone

15h : Atelier Pizza avec l'équipe de L'AquiGac

Paf ateliers: 5 euros -

Inscriptions: aquiloneinfo@gmail.com

#### « EN CORPS, EN VIE »

#### JEUDI 22 SEPTEMBRE À 18H

Atelier/conférence par Caroline Jacob.



Un nouveau cycle qui se base sur les approches de la pleine conscience, de la compassion et l'auto-compassion, des neurosciences et de l'ostéopathie afin de favoriser une meilleure relation avec notre corps.

Par Caroline Jacob, Ostéopathe D.O, m SBO, D.U en "Médecine, méditation et neurosciences" et Instructrice Mindfulness, site web : https://caroline-jacob.be/

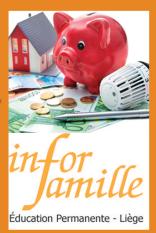
Paf: Prix libre reservations: aquiloneinfo@gmail.com

Il est conseillé de venir habillé de manière confortable.

## FACTURE ÉNERGÉTIQUE : COMMENT FAIRE FACE ?

#### MERCREDI 5 OCTOBRE ET MERCREDI 12 OCTOBRE À 20H





Comment vous en sortez-vous face à l'augmentation des prix de l'énergie ? Maîtrisez-vous votre consommation ? Connaissez-vous vos droits face à votre fournisseur ?

Paf: gratuit

Inscription par tel. au: 04/222.45.86 ou par email: educationpermanente.liege@inforfamille.be

Un partenariat entre Infor Famille Education Permanente, Infor Famille Médiation de Dettes et L'Aquilone, suite au débat : « Facture énergétique : où allons-nous ? » du 23 juin 2022 à L'Aquilone.

## JOURNÉE DE L'ALIMENTATION DURABLE ET INCLUSIVE

JEUDI 20 OCTOBRE DÈS 9H

Journée ciné-débats autour du film : "SUR LE CHAMP!"



À l'occasion de la Journée de l'Alimentation durable et inclusive 2022 organisée par la MAdil (Maison de l'Alimentation durable et inclusive de Liège), L'Aquilone, en partenariat avec l'ong Autre Terre, organise une journée ciné-débats autour du film"Sur le champ!" pour des classes d'étudiants.

Plus d'infos : autreterre.org

# "A QUOI JE SERS?" MARDI 8 NOVEMBRE À 19H30

"A quoi je sers? Le transgénérationnel en psychanalyse corporelle" -Un livre de Catherine Berthe. Conférence-dédicasse.



« Notre mission de vie pourrait-elle être une promesse oubliée du passé? ». Si les comportements répétitifs du quotidien trouvent leur source dans les événements traumatiques de notre histoire, comment s'enracinent-ils dans le contexte familial ? Peut-on y trouver les indices d'une transmission transgénérationnelle ? Quel est l'intérêt de chercher son histoire transgénérationnelle ? Dans cette conférence-dédicace, Catherine Berte présentera un accompagnement concret par le corps pour conscientiser nos schémas d'échec et sortir de cette répétition du passé.

Catherine Berte est docteur en sciences et professeur de génétique. Membre et superviseur pour l'Institut Français de Psychanalyse Corporelle. Forgée à l'investigation scientifique et au travail par le corps, elle accompagne ceux qui souhaitent mettre du sens sur les mécanismes d'échec et se libérer de tous ces comportements d'emprise, du passé et du présent. Elle rencontrera ses lecteurs après la conférence dans un temps de dédicace. Paf : 9 euros

### L'Aquigac Groupe d'achats communs de L'Aquilone asbl



#### À L'Aquilone chaque vendredi de 16h à 18h

Si vous voulez consommer des produits sains! Si vous voulez soutenir les producteurs locaux! Si vous voulez lutter contre le gaspillage alimentaire et la surconsommation!

Venez rejoindre le GAC de l'Aquilone. Infos : gacaquilone@gmail.com



L'Aquilone asbl 25, bld Saucy - 4020 Liège www.aquilone.be - 0496/21.50.46







