

Atelier
Pain au levain et alimentation en conscience

Samedi

20 mars 2027

8h30-14h00 à Poliez-le-Grand

Concept

Expérimenter la fabrication du pain au levain, c'est l'occasion de redonner du temps et du sens à son alimentation.

Dans un cadre détendu et bienveillant, l'atelier invite à découvrir l'univers du levain et de la fermentation naturelle, tout en explorant les liens entre pain, digestion, microbiote et plaisir de manger.
Entre gestes artisanaux, éclairages sur la nutrition, petites pratiques pour se connecter à soi et un repas partagé, nous explorerons une manière vivante, sensorielle et apaisée de manger.

Au programme de la journée

- Questionner la place du pain dans l'alimentation
- Comprendre l'intérêt nutritionnel du pain : glucides, fibres, satiété et équilibre alimentaire
- Explorer le rôle du microbiote intestinal et les effets de la fermentation sur la digestion
- Découvrir les principes de l'alimentation en conscience : sensations, rythme et plaisir alimentaire
- Vivre les étapes clés de la panification artisanale, fabriquer et cuire son pain au four à bois
- Repartir avec des clés pratiques pour réaliser son pain au levain à la maison
- Partager un casse-croûte convivial
- Découvrir comment intégrer davantage de présence à soi et de simplicité dans son alimentation quotidienne

ANIMATRICES

Hélène Schoeb Germano, diététicienne BSc HES-SO nutrition et diététique, reconnue RME et ASCA;
079 927 78 48;
helene.schoeb@hin.ch;
www.hsg-diet.ch

Nicole Schick, créatrice de pain au levain;
076 330 91 04;
contact@so-schick.ch;
www.so-schick.ch



PUBLIC-CIBLE

Cet atelier est destiné à toute personne curieuse, souhaitant développer une relation sereine et consciente avec son alimentation, et intéressée par la fabrication artisanale du pain au levain.

PRIX

195 francs
Comprend: atelier, casse-croûte de midi, 3 pains au levain, souche de levain et synthèse visuelle de l'atelier.

Le paiement d'un acompte de 50 francs (Twint) auprès de l'une des animatrices est requis pour valider l'inscription.
Le solde est à verser au plus tard 1 mois avant l'atelier.
(Conditions détaillées sur la page internet de l'inscription.)

Rabais de 10% pour personnes à l'AVS, étudiant-e-s et personnes vivant sous le même toit.

Informations pratiques

Horaire et lieu
De 8h30 à 14h00 au fournil So'schick
chemin en Pussinel 6, Poliez-le-Grand

Nombre de participant-e-s
6 maximum

Inscription
Directement en ligne sur le site www.hsg-diet.ch
ou en scannant le code QR ci-dessous

Et pour profiter pleinement de l'atelier :

- **Portez une tenue confortable, adaptée à la cuisine et à quelques moments à l'extérieur**
- **Prenez avec vous : un tablier, un contenant pour emporter votre levain et un sac en tissu pour vos pains tout frais**