

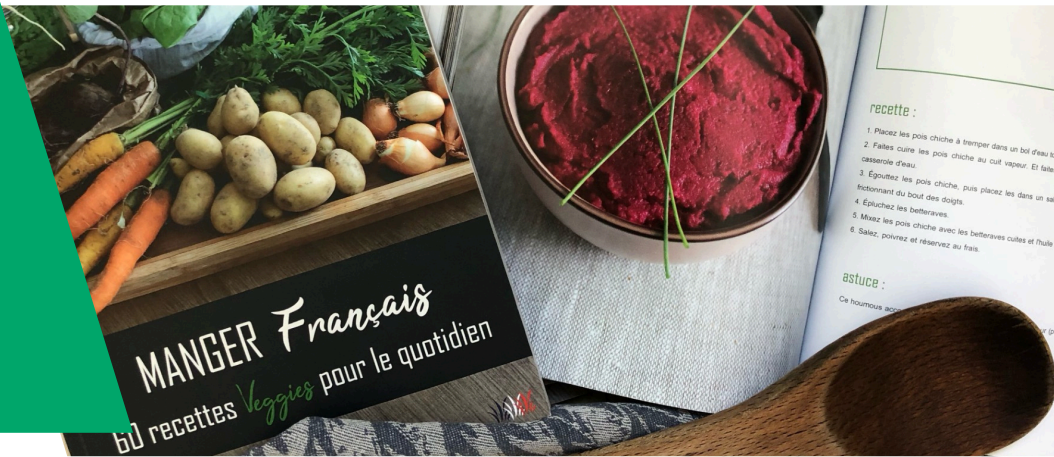
MANGER SAIN, LOCAL ET DE SAISON

YOGA ASHTANGA SEVREMOINE

📍 Montfaucon - Montigné

🧘 Sport, Yoga

👥 20 - 50 adhérents



MON ASSOCIATION S'ENGAGE DANS LA TRANSITION ÉCOLOGIQUE

"Un esprit sain dans un corps sain pour une planète saine."

Audrey Gartion, Fondatrice de l'association et Professeure de yoga

Le besoin

Cette action est née d'un besoin très simple : **manger sainement pour se sentir bien sans impacter la planète.**

L'action et ses objectifs

L'action consiste à réaliser un livre de 60 recettes, avec des aliments locaux, triés par saison et qui sont autant bonnes pour les papilles que pour le reste de notre corps. Derrière cette action, l'objectif est de mettre en valeur des plats aussi bons que sains et de rendre cette alimentation plus accessible.

Les recettes proposées dans ce livre proviennent d'expériences culinaires personnelles, vécues autour du monde ou en famille et de lectures.

Cette initiative était dans un premier temps personnelle pour s'informer et découvrir des recettes pour bien manger tout en limitant son impact.

Puis elle s'est élargie à l'association, en diffusant ces recettes aux pratiquants du yoga, généralement attachés à leur alimentation.

La réalisation de ce livre a pris un an. Une année pour évidemment tester les recettes au fil des saisons, les rendre accessibles même aux plus novices en cuisine, rédiger les recettes, prendre les photos et réaliser la mise en page.

Les impacts

La majorité des membres de l'association étaient intéressés du fait que le yoga, au-delà de la pratique, est aussi une philosophie de vie où le bien-être est au centre et dont l'alimentation fait partie.

Certains pratiquants y ont trouvé une nouvelle source d'inspiration pour cuisiner et manger mieux.

Cela crée également un réel échange entre les membres et favorise la créativité et le partage avec de nouvelles variantes de recettes.

Le retour d'expérience

La première leçon tirée de cette expérience est qu'il n'est pas si évident que cela de rédiger un livre de recettes (mise en page, photographie...).

A contrario, **ces recettes prouvent qu'il est tout à fait possible de cuisiner et manger des aliments sains, locaux, bons et ce à toutes les saisons. Cela participe grandement à réduire notre empreinte carbone.**

Les moyens

- ✚ Un ordinateur, un appareil photo et quelques ustensiles de cuisine
- 🛒 Environ 100 € pour la publication du livre et quelques achats spécifiques
- 👤 1 personne avec quelques connaissances en cuisine et en informatique
- 📅 1 année pour cuisiner au fil des saisons

Pour découvrir d'autres actions inspirantes

www.sevremoine.fr/ecologie/

YOGA ASHTANGA SEVREMOINE
ashtangayogasevremoine@gmail.com

YOGA
ASHTANGA
SEVREMOINE

ÔSONS
L'ÉNERGIE
POSITIVE!
www.guesterion.com

SEVREMOINE