

## **Cette année, Pic'mon doigt'85 fête ses 10 ans !**

Pour célébrer cela comme il se doit, nous vous invitons à une Pic'sortie **le samedi 11 mai 2019 au Poiré Sur Vie.**

**Cette sortie sera consacrée à la détente et au bien-être.**

Voici le programme de l'après-midi :

- RDV à 14h à la salle de la Martelle au Poiré sur Vie
- Participation, en duo parent-enfant, à un atelier cuisine suivi d'un atelier d'initiation au massage des pieds et des mains.
- En début de soirée : dégustation conviviale de nos créations culinaires

### **Voici quelques précisions concernant les ateliers**

**Pour l'atelier massage:** massage des pieds et des mains donc venir avec les pieds propres. Les intervenants vont expliquer et montrer comment faire, mais ce sont les parents qui feront les massages sur leur enfant et inversement pour pouvoir reproduire à la maison. Les intervenants sont tous formés au massage avec les huiles essentielles et feront une présentation des huiles et de leur utilisation.

Un kit d'huiles essentielles spécifiques pour ce massage ainsi qu'un diffuseur (8 huiles + huile de coco + diffuseur) sera offert à chaque famille présente (**Il faudra penser à venir avec le jour de l'événement !**)



Afin de pouvoir recevoir les huiles essentielles à votre domicile avant le 11 mai, certains renseignements obligatoires vous seront demandés dans le formulaire d'inscription à la Pic'sortie)

**Pour l'atelier cuisine:** Atelier culinaire sur le thème « On cuisine ensemble » animé par « Le tablier sucré » du Poiré Sur Vie ( [www.autabliersucre.fr](http://www.autabliersucre.fr) )

Pendant deux heures les duos cuisineront un repas complet et ensuite tous les duos se retrouveront autour d'une table pour déguster leurs préparations ((et ceux qui ne peuvent pas rester peuvent repartir avec leur popote !)

Les recettes seront adaptées aux enfants.

Exemple de menu (non décidé encore)

- verrines de légumes de saison et gressins
- burger au pain complet avec potatoes maison
- Cupcakes moelleux au chocolat accompagnés de sa creamcheese

Chaque participant repartira avec les fiches recette.



**Il ne reste plus qu'à vous inscrire via le formulaire pour participer !**

**[Formulaire d'inscription 11 mai 2019](#)**