



# JE VEUX CHANGER D'ALIMENTATION !



*Si se nourrir est un besoin vital, c'est aussi l'un de nos rapports au monde le plus intime et engageant. Nous aimerions être certains que ce que nous mangeons est bon pour notre santé et celle de la planète. Mais nos rythmes de vie, nos systèmes de dépenses, nos visions de l'alimentation compliquent tellement nos choix, que nous en devenons impuissants.*



# JE VEUX CHANGER D'ALIMENTATION !

Voici les trois questions phares de ce week-end printanier :

- ◆ **Que manger pour être en bonne santé ?**
- ◆ **Où faire ses courses pour rémunérer dignement ceux qui nous nourrissent ?**
- ◆ **Quelle assiette confectionner pour préserver la Biogée\* ?**

Réponses avec :



**Gilles Fumey**  
Chercheur en sciences sociales de l'alimentation au CNRS  
Professeur en géographie culturelle, (Sorbonne-Université)  
Blog Géographie en mouvement sur Libération.fr



**Anne-Marie Galonnier**,  
Dirigeante de la Tour d'Oncin  
Naturopathe



**Christian Charignon**  
Accompagnateur de randonnée  
Architecte, formateur et conférencier de l'éco-aménagement.

VENDREDI

**Fin de journée**, arrivés **sans avoir mangé depuis la veille**, nous dînerons légèrement avant d'écouter Gilles nous dire **pourquoi cela ne tourne plus rond dans l'alimentation**.

PROGRAMME

SAMEDI

**Le matin**, nous irons **faire le marché** des légumes et fruits que nous consommerons durant le week-end, chez **un maraîcher qui nous présentera sa ferme**. Puis, **nous préparerons joyeusement notre déjeuner** avec les conseils experts d'Anne-Marie, avant d'apprécier notre repas simple, sain et goûteux, commenté par Gilles qui nous livrera **une petite leçon des mangeurs à table**.

**L'après-midi**, nous nous accorderons une sieste salvatrice, le temps de digérer. Ensuite, nous étudierons avec Anne-Marie **les bases du bien s'alimenter**.

**À l'heure des vèpres**, il sera temps d'aller **déguster nos vins locaux AOC chez un viticulteur passionné** par son exploitation conduite en bio et biodynamie.

**Le soir**, nous dînerons copieusement et prolongerons nos agapes autour de la cheminée par **des controverses sur nos nourritures terrestres**.

DIMANCHE

**Dimanche matin**, à l'aube, **nous partons marcher** avec Christian dans la forêt des druides pour y réveiller nos sens, notre respiration, notre faim... et rendre hommage à dame Nature. En rentrant, nous prendrons une collation énergisante pour mieux écouter Gilles nous dire **comment reprendre le contrôle de notre alimentation**. Alors, il sera l'heure de nous régaler des mets préparés par Anne-Marie que nous goûterons sur une belle table que nous aurons dressée ensemble.

**Dimanche après-midi**, **nous jouerons à prendre des résolutions**, avant de les partager tous ensemble, puis de nous quitter, repus et en paix avec nous-même et le monde.



\* «La Biogée ? Bio veut dire la Vie et Gé veut dire la Terre...» - Michel Serres, 2013



*Stage en résidence  
à la Tour d'Oncin*

Place de la Tour  
01470 Montagnieu



*du vendredi 27 Mars  
à 18h au dimanche  
29 Mars à 16h30*

 LA  
TOUR  
D'ONCIN



*de 270 à 360 €  
tout compris  
selon la chambre que vous  
aurez choisie*



Renseignements et inscriptions :  
**Anne-Marie Galonnier**  
06 15 98 42 77 | [latourdoncin@gmail.com](mailto:latourdoncin@gmail.com)  
[www.latourdoncin.com](http://www.latourdoncin.com) | [facebook.com/latourdoncin](https://facebook.com/latourdoncin)