



♥ Fête des ♥  
ADHÉRENT.E.S

---

Samedi 27 septembre 2025 – 9h/19h – Mellac

---

La fête se tient chaque année dans  
un magasin différent mais tout le monde  
est invité ! Cette année ça se passe à Mellac

27 rue Pierre-Gilles de Gennes, Kervidanou 3

Le matin, on vous offre un petit dej', le midi, un repas de crêpes et en fin de journée un apéro en musique ! Toute la journée, un marché de producteurs (Kerguillet, Kimerc'h, Boudig, Les Fekirs, Verger du Belon, la ferme de Perennou Sant Jakez...) se tiendra devant le magasin (ou à l'intérieur selon la météo !). Vous pourrez également rencontrer les acteurs de l'asso et de la scic pour tout comprendre du fonctionnement des 7 Épis. L'occasion de se retrouver, d'échanger sur les valeurs que l'on partage et de monter ensemble de nouveaux projets autour de la bio, de l'alimentation et de la transition écologique.

# AU PROGRAMME...



## 9h30-11h — Petit dej'

L'ÉQUIPE VOUS OFFRE LE PETIT DÉJEUNER.

Café ou thé d'accueil avec de quoi grignoter.  
La journée commence bien !

## 9h30-12h30 — Visite d'une forêt gourmande & plantations d'arbres

**ALEXIS LAFONTAN, NOTRE INVITÉ** lors de la fête des adhérents 2024, nous avait expliqué le concept de forêt gourmande. Cette année, il vous propose non seulement de venir découvrir son site, à coté de Quimperlé, mais en plus de participer concrètement à l'aventure en plantant de nouveaux arbres sur le terrain.

**Rendez-vous avec Alexis à 9h30** au magasin. Profitez du petit déjeuner pour un premier briefing et organiser le co-voiturage. Retour prévu vers 12h30, juste à temps pour profiter du repas de crêpes !



## 11h-12h — Atelier découverte des hydrolats

**MARIE, DE BAUME SHANTI** (paysans-herboristes et distillateurs à Bannalec) vous invite à une heure d'atelier sensoriel. Les hydrolats, à quoi ça sert ? Comment ça s'utilise ? Ça s'applique et ça se boit ! Sentez, goûtez et découvrez les fleurs de saison qui les composent.



## 12h-14h — Repas de crêpes

**CÉLINE RAOUL, CRÊPIÈRE DE BANNALEC**, La Ptite Blé Noir, vient poser ses biligs aux 7 Épis. Venez goûtez ses préparations sucrées et salées, notamment sa spécialité : des mini-galettes roulées.

Vous pourrez vous installer pour déguster dans notre espace Bokal Lokal (pour mémoire, cet espace, à l'entrée du magasin, est mis tous les midis à disposition des clients qui veulent se composer un déjeuner sur le pouce, à base de produits achetés sur place : fromages, charcuterie, sandwichs tout faits, salades...).



## 14h-16h — Atelier Macérat huileux

**DEUXIÈME ATELIER PROPOSÉ PAR MARIE**, de Baume Shanti, sur la mezzanine cette fois. Apprenez à réaliser vous-même un macérat huileux de carottes (plante idéale pour la peau et le visage) puis à composer une lotion biphasée.



## 16h-18h — Atelier cuisine apéro

**CLAIRE LE BRIS, NATUROPATHE**, organise un atelier « apéro » à 16h, sur la mezzanine. Elle vous apprendra à réaliser quelques recettes simples, saines et gourmandes, pour des apéros qui sortent de l'ordinaire. Le principe ? On cuisine, on discute et on déguste tous ensemble dans la foulée !



## 18h-19h — Apéro en musique

**POUR FINIR LA JOURNÉE** dégustons les préparations réalisées par les participants de l'atelier apéro. Un moment convivial pour continuer à échanger autour des projets des 7 Épis. Également l'occasion de découvrir quelques millésimes issus d'une sélection de notre catalogue « Fête des vins d'automne ».

Ateliers sur inscription, sur [www.helloasso.com/associations/les-consom-acteurs-des-7-epis](http://www.helloasso.com/associations/les-consom-acteurs-des-7-epis)  
(ou en flashant le QR code). / Places limitées. Renseignements : [association@biocoop-les7epis.bzh](mailto:association@biocoop-les7epis.bzh)



# ET AUSSI...



## Toute la journée :

- **Marché** de producteurs et dégustations
  - **Stand informations** Scic et asso
- 

## Du 22 au 27 septembre



### — Exposition de **\*NADINE CARTRON\***

ILLUSTRATRICE, NADINE A RÉALISÉ L’AFFICHE DE LA FÊTE DES ADHÉRENT.E.S, un dessin original que vous pourrez gagner à l’issue de la journée en participant à une tombola. On en profite pour exposer d’autres œuvres en magasin toute la semaine. L’artiste sera présente le jour de la fête pour dessiner et répondre à vos questions.

 [nadine\\_cartron](#)

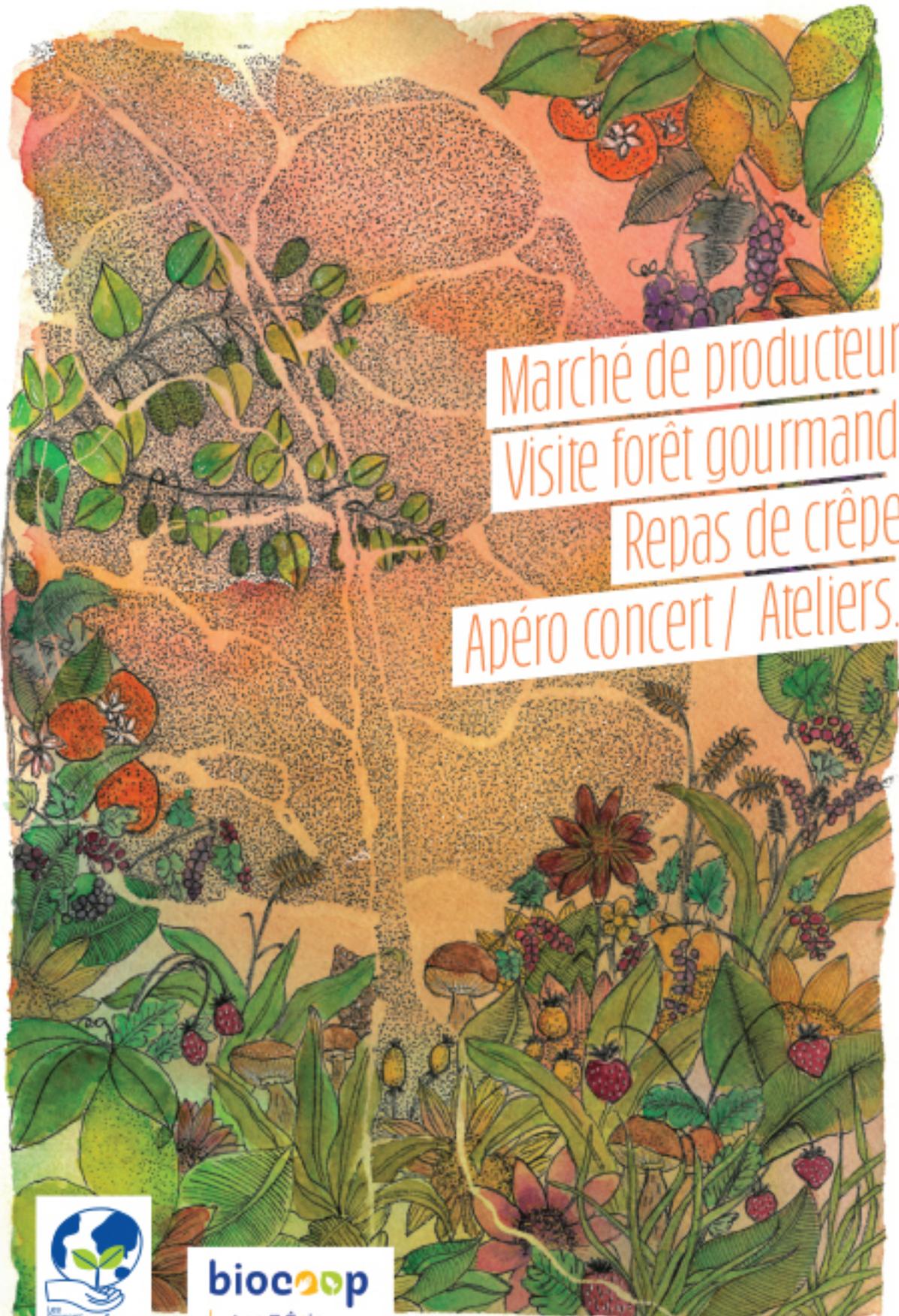
---

## Les consom'acteurs des 7 Épis

Si vous bénéficiez de 5 % de réduction sur vos courses, c'est que vous êtes adhérent.e de l'association ! N'hésitez pas à vous investir. Prochaine assemblée générale : mardi 30 septembre, à 18h au restaurant Croc'Épi, 2 rue de Saint-Exupéry à Lorient.

# Fête des adhérent.e.s

Samedi 27 septembre 2025 – 9h/19h – Mellac



Marché de producteurs

Visite forêt gourmande

Repas de crêpes

Apéro concert / Ateliers...

Renseignements : [association@biocoop-les7epis.bzh](mailto:association@biocoop-les7epis.bzh) / [www.helloasso.com/associations/les-consom-acteurs-des-7-epis](http://www.helloasso.com/associations/les-consom-acteurs-des-7-epis)



**biocoop**

Les 7 Épis

\* nodine Cartron \*