



**fête ses 40
ans !**

**Promotions du
04 au 18 avril 2026**

Dans la limite des stocks disponibles

**Deux semaines de rencontres, de
gourmandises et de découvertes**

Offres anniversaire

Rencontres producteurs

Animations



Le partage, au Kœur de la coopérative

Le magasin

+ de 15 000 références pour vivre BIO au quotidien !

Mais aussi...

**TRAITEUR - BOUCHERIE
BOULANGERIE - PÂTISSERIE
PRIMEUR - FROMAGERIE**

L'objectif ?

Maintenir une vraie relation de proximité !

La pièce de vie

De nombreux événements ouverts à tous, tout au long de l'année.

**ATELIERS - RENCONTRES
ESPACE REPAS - CONFÉRENCES**

Faites vos premiers pas dans le zéro-déchet, découvrez les secrets bien-être, explorer des saveurs insolites lors des ateliers cuisine, initiez-vous à la réparation de vélo...



Découvrez l'espace Bien-être

Devenez acteur de votre santé grâce aux conseils de Sandrine, naturopathe et Clara, diététicienne spécialisée en diététique chinoise.

Une offre complète :

Produits de soin et d'hygiène, cosmétiques, huiles essentielles, phytothérapie.

Notre mission

Elle est avant tout...

Pédagogique

Pour encourager une consom'action responsable :
Inspirer, partager, apprendre et s'engager.

Écologique

Pour être porteur de projets et apporter un début de réponse à la question :
"Que puis-je faire avec ce que j'ai sous la main, qui ait un vrai impact ?"

Économique

Pour une économie à dimension humaine, des échanges équitables et solidaires, à travers des circuits courts, avec des prix accessibles à tous.

Notre histoire

2026, l'histoire continue...

Face aux enjeux environnementaux et alimentaires, le Kœur choisit d'agir. Traiteur événementiel, partenariats engagés, Mois de la protection des Océans : nous construisons un modèle qui relie alimentation, territoire et responsabilité.

2021

La Coopérative se renouvelle et redéfinit son ADN, afin de répondre aux nouvelles attentes des consommateurs.

2018

Changement de direction : Brin d'Avoine s'organise pour donner un nouveau souffle à la Coopérative : début des réflexions sur le projet via des groupes de travail et une enquête impliquant plus de 400 clients.

1992

Brin d'Avoine s'officialise, devient un magasin indépendant et s'agrandit avec une surface de 460m², route de Bénodet à Quimper.

1986

Pionniers en Bretagne, un groupe de consommateurs bénévoles se constitue et écoule des produits bio à partir de sacs en vrac et de cagettes dans une boutique du centre-ville.

2020

Ouverture du drive Click&Collect

2019

Lancement des travaux d'amélioration et d'agrandissement

2002

Développement de la surface de vente (840m²) et emménagement à l'emplacement actuel. Intégration du réseau Accord Bio, un groupement de magasins bio 100% indépendants.



4%

de réduction sur vos achats (hors promotions) avec la carte adhérent

Avec la carte adhérent,
bénéficiez de 4% de réduction sur vos achats (hors promotions), à chaque passage en caisse !

Devenir adhérent, c'est souscrire une part sociale de 9,15 € (valable à vie, tant qu'un achat est réalisé chaque année). C'est aussi soutenir une coopérative engagée et participer à ses décisions. Demandez-là en caisse !



Pourquoi choisir l'épicerie bio ?

Des ingrédients issus de l'agriculture biologique, des recettes souvent plus simples et des filières qui respectent davantage l'environnement.

Les dégustations

En magasin

Samedi 04 avril

LA MARMITE BRETONNE 10h00 à 12h30
Conserverie familiale morbihannaise

Mercredi 08 avril

PURAL 10h00 à 18h00
Produits sains, naturels et responsables
BONNETERRE 9h30 à 18h30
Boissons végétales et chocolats

Mercredi 15 avril

SUNSHINE 9h30 à 12h30
Chocolaterie solaire et solidaire
DESTINATION 9h30 à 18h30
Cafés et thés

Jeudi 16 avril

SAVEURS ET NATURE 10h00 à 13h30
Chocolaterie artisanale et responsable

Samedi 18 avril

GINGER & GINGER 9h30 à 13h30
Boisson au gingembre, sans alcool



Prix anniversaire !



Muesli croustillant framboise & chocolat
Favrichon
9,99 € ~~12,55 €~~
9,99€/kg
1kg

Huile d'olive fruitée intense
Huilerie Vigeon
15,99 € ~~19,45 €~~
15,99€/l
1l



Thé vert gunponder
Les Jardins de Gaïa
5,20 € ~~6,49 €~~
52,00€/kg
100g

Mélange sportif vrac
Pépité
19,99 € le kg ~~23,95 €~~
19,99€/kg



Fourrés choc'
Moulin du Pivert
4,10 € ~~5,12 €~~
23,43€/kg
175g

Chocolat noir 80% cacao Panama
Bonneterre
3,45 € ~~4,92 €~~
43,13€/kg
80g



Boisson riz amande
Bonneterre
2,89 € ~~4,12 €~~
2,89€/l
1l



Huile oméga 3 forté
Huilerie Vigeon
8,95 € ~~11,10 €~~
17,98 €/l
50cl



Dans les coulisses de nos produits

BALADE ÉPICURIENNE - VISITE DE L'ATELIER DES KORRIGANS

Mercredi 08 avril | 10h30 à 12h00

Découvrez l'Atelier des Korrigans lors d'une rencontre gourmande avec Patrick Robinet, chocolatier passionné. Dans son atelier, il crée des chocolats artisanaux aux ingrédients soigneusement choisis

Atelier des Korrigans | Sur inscription, gratuit
Atelier des Korrigans - 7, rue de Plozévet - Pouldreuzic



BALADE ÉPICURIENNE - VISITE DES TISANES DE KER HÉOL

Mardi 14 avril | 14h30 à 16h30

Partez à la rencontre des producteurs des Tisanes de Ker Héol, qui cultivent et transforment leurs plantes aromatiques et médicinales en tisanes naturelles et parfumées. Une balade conviviale pour explorer leur univers.

Tisanes de Ker Héol | Sur inscription, gratuit
Tisanes de Ker Héol - 2889 Ker Héol, Route de la mer - Tréogat



À LA DÉCOUVERTE DES ARÔMES : ATELIER DE CUPPING

Samedi 18 avril | 11h00 à 12h30

Initiez-vous au cupping, la méthode de dégustation pour analyser les cafés. Apprenez à observer et décrire arômes, acidité et texture en bouche, et profitez d'un moment convivial pour découvrir la richesse aromatique du café.

Allpeco | Sur inscription, 5,00 € (remboursés en bon d'achat)
Coopérative Le Koeur



Je sélectionne pour vous, avec soin les produits proposés au sein de la Coopérative afin de vous faire plaisir au quotidien. Je veille à entretenir un lien fort et durable avec nos producteurs et fournisseurs partenaires. De nos producteurs à vous clients, chacun contribue à faire vivre notre filière.

Marine, responsable des achats



Pur jus 5 fruits
Vitamont
3,95 € ~~5,24 €~~
3,95€/l
1l



Ratatouille à la provençale
Prosain
4,48 € ~~5,60 €~~
6,90€/kg
650g

Dattes deglet ravier
IBO
3,73 € ~~4,38 €~~
7,46€/kg
500g



Pain des fleurs sarrasin
Le pain des fleurs
3,69 € ~~4,25 €~~
12,30€/kg
300g

Le frais gourmand

Le plaisir du frais à chaque bouchée

Notre rayon frais gourmand rassemble yaourts, fromages, et produits surgelés soigneusement sélectionnés pour leur qualité et leur goût. Vous découvrirez également un large choix de produits végétaux. Chaque produit est choisi pour vous offrir fraîcheur et saveurs, du quotidien aux petits plaisirs. Un espace gourmand où qualité rime avec authenticité.



Prix anniversaire !

Yogourts de chèvre nature Gaborit 3,29 € 4,11 € 6,58€/kg 4x125g	Pâte feuilletée pur beurre aux céréales complètes Bioleud 3,19 € 3,75 € 12,76€/kg 250g
Skyr brebis nature Grandeur Nature 3,55 € 4,43 € 8,88€/kg 400g	Chorizo Sarta Bonnetterre 6,26 € 8,94 € 22,77€/kg 275g
Oeufs au lait Gaborit 1,99 € 2,49 € 7,96€/kg 2x125g	Jambon cuit 4 tranches Plein jour 5,52 € 6,98 € 46,00€/kg 120g
Fromage blanc au lait de brebis La Bergerie 2,87 € 3,82 € 7,18€/kg 400g	Chorizo tranches Plein jour 3,14 € 3,92 € 44,86€/kg 70g

Goûter et découvrez des produits faits avec passion

BALADE ÉPICURIENNE - VISITE DE LA FERME DES P'TITS KORRIGANS

Mercredi 15 avril | 14h00 à 15h30

Immersion à la Ferme des P'tits Korrigans : explorez les cultures, découvrez le soin apporté à chaque production des produits laitiers et partagez la passion des bons produits dans un moment convivial.

Ferme des P'tits Korrigans | Sur inscription, gratuit

Ferme des P'tits Korrigans - Mez An Dib - Cast

BALADE ÉPICURIENNE - VISITE DE LA LAITERIE GRANDEUR NATURE

Jeudi 16 avril | 9h00 à 11h00

Découvrez la laiterie Grandeur Nature et son savoir-faire artisanal. Accompagnés de l'équipe, explorez les étapes de fabrication, du lait au produit fini, avant une dégustation conviviale des produits de la marque.

Grandeur Nature | Sur inscription, gratuit

Laiterie Le Gall - 45, chemin de Kergall - Quimper

TEXTURES, AFFINAGE ET SAVOIR-FAIRE : L'ART DES FROMAGES

Vendredi 17 avril | 10h30 à 11h30

La Maison Gaborit vous invite à un atelier pour découvrir ses fromages de chèvre, brebis et vaches jersiaises. Apprenez à analyser textures, arômes, affinage et visuel grâce à des techniques de dégustation, tout en découvrant un élevage respectueux et une entreprise familiale engagée pour la qualité et le goût.

Maison Gaborit | Sur inscription, 5,00 € (remboursés en bon d'achat)

Coopérative Le Coeur

Les dégustations En magasin

Vendredi 10 avril

TANTE HÉLÈNE 10h00 à 13h30

LA BERGERIE

Produits laitiers gourmands et responsables

Vendredi 17 avril

MAISON GABORIT 11h30 à 13h30

Produits laitiers authentiques

Samedi 18 avril

GRANDEUR NATURE 9h30 à 18h30

Produits laitiers réalisés avec passion

POURQUOI LES PRODUITS LAITIERS ONT-IL UNE SAISONNALITÉ ?

La production et les qualités du lait varient selon les saisons, et donc influencent directement les fromages et autres produits laitiers.



La fromagerie

Le goût de l'authentique

Dans notre fromagerie bio, chaque fromage est sélectionné pour sa qualité et son authenticité. Chèvre, brebis ou vache : nos produits reflètent un savoir-faire respectueux des animaux et de l'environnement. Ici, conseils, passion et dégustation font de chaque découverte un moment gourmand et responsable.



La parole à nos éleveurs

Nous sommes dépendants du vivants, et c'est d'ailleurs pour ça que nous avons choisi ce beau métier.

Ferme de Penn ar Menez



Découvrez l'émotion du goût grâce à des fromages de caractère



DÉGUSTATION DE FROMAGES - VOYAGE EN JURA

Vendredi 10 avril & samedi 11 avril | 10h30 à 12h00

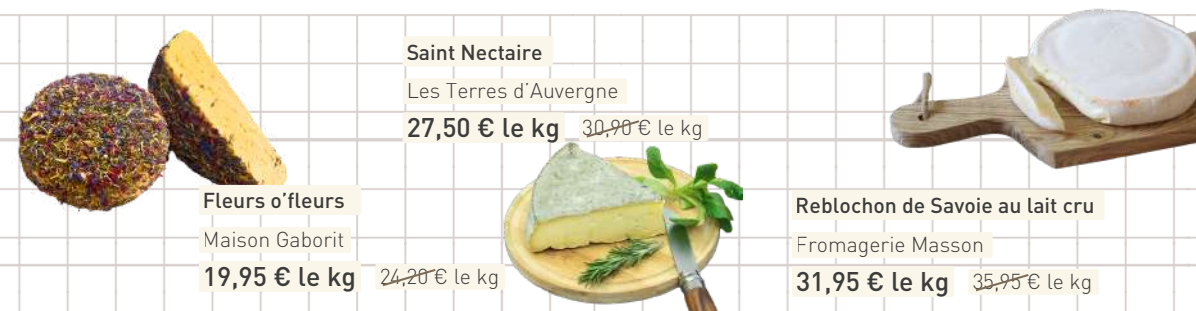
Dégustez les fromages emblématiques du Jura : comté 16 mois, tomme Fort Saint-Antoine et morbier, pour une expérience gourmande et authentique.



DÉGUSTATION DE FROMAGES - VOYAGE EN AVEYRON

Vendredi 17 avril & samedi 18 avril | 10h30 à 12h00

Dégustez les fromages de brebis de l'Aveyron – L'encalat, le nauc et l'agasse – pour savourer textures et arômes authentiques du terroir.



La boucherie

Le savoir-faire et l'exigence au service de viandes d'exception

Dans notre boucherie, la qualité guide chaque pièce. Nous sélectionnons des viandes savoureuses, dont le bœuf Angus, reconnu pour sa tendreté et son goût. Conseils, savoir-faire et passion font de chaque repas une belle rencontre avec de bons produits.



Partez à la découverte de nos producteurs passionnés

BALADE ÉPICURIENNE - VISITE DE LA FERME DE KERLAGADEC

Lundi 13 avril | 14h30 à 16h00



Venez à la ferme de Kerlagadec rencontrer Florence et Marc, éleveurs de bovins Angus depuis 2016. Passionnés, ils produisent une viande locale d'exception tout en respectant animaux, faune et flore. Une balade conviviale pour découvrir leur élevage et leur philosophie.

Ferme de Kerlagadec | **Sur inscription, gratuit**

Ferme de Kerlagadec - Kerlagadec - Loctudy



Le primeur

40 printemps de fruits et légumes bio de saison au K3œur



1,95 € le kg

Bananes BIO

Origine : République
Dominicaine ou Colombie

Variété : Cavendish

Catégorie : II

Calibre : P.18

Prix anniversaire !

2,95 € le kg

Pommes BIO - Origine France

Variété : selon arrivage

Catégorie : II

Calibre : 170-200 gr



1,20 €

Salade BIO - Origine France

Variété : Batavia,
feuille de chêne, laitue

10%

de réduction sur le rayon fruits
et légumes du 4 au 18 avril 2026
avec la carte adhérent, hors
promotion.

**POURQUOI LES FRAISES BIO SONT-ELLES SI
SAVOUREUSES ?**

Fraises bio françaises

En bio, les fraises sont
cultivées sans
pesticides de synthèse,
en pleine terre et
récoltées à maturité.
Une production plus
exigeante qui privilégie
la qualité et le goût !

Les premiers légumes du printemps arrivent à la coop !

Pomme de terre primeur bio



Radis botte bio



Asperges bio



Oignons nouveaux botte bio



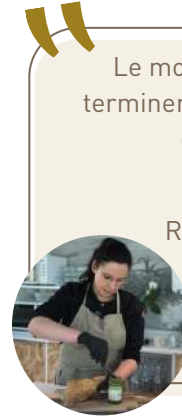
Le mois d'avril est une période de transition : les légumes d'hiver se terminent et les premiers primeurs arrivent doucement. C'est le moment d'apprécier les produits simples et fraîchement récoltés.

Fabien, primeur au Kœur

Retrouvez Elisa, notre cheffe de cuisine, lors de son show culinaire en magasin : sur sa plancha, elle sublime les légumes de saison en direct et partage ses astuces pour les cuisiner simplement. Gratuit, au rayon fruits et légumes.



Vendredi 17 avril | 10h00 à 12h00



Depuis 40 ans, des producteurs à nos côtés

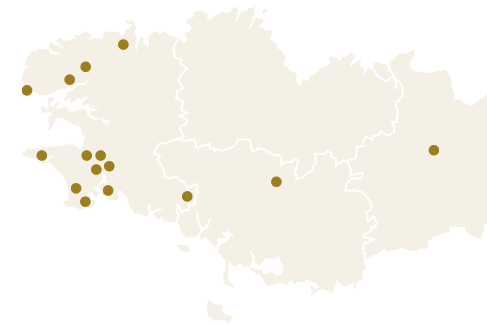
Depuis 40 ans, nous travaillons avec des producteurs locaux engagés en bio. Leurs vergers et leurs champs font partie de l'histoire du Kœur. Quelques-uns :

Béatrice Le Douce

Fruits et légumes
Loctudy (29)

Ferme de Kerlou

Légumes
Saint Yvi (29)



Partez à la rencontre de nos producteurs

BALADE ÉPICURIENNE - VISITE DE LA FERME DE LOCHRIST

Mardi 07 avril | 14h30 à 16h00 | Sur inscription, gratuit

Antoine vous ouvre les portes de son exploitation et partage son savoir-faire autour des fruits et légumes de saison qu'il cultive avec soin.



Ferme de Lochrist, Concarneau



À LA RECONTRE DE BIOBREIZH

Vendredi 17 avril | 10h00 à 12h00 | Gratuit

Venez rencontrer la coopérative BioBreizh et découvrez leurs pratiques agricoles et leurs fruits et légumes bio cultivés dans le respect de la nature.



Le fournil

Depuis 40 ans, des boulangers à nos côtés

Dans notre fournil, nous mettons à l'honneur le savoir-faire de neuf boulangers artisans, tous installés dans le Finistère.



Les dégustations

En magasin

Vendredi 10 avril

KOUIGN 10h00 à 13h30

Voyagez en Bretagne en une bouchée

Vendredi 17 avril

CANÉVET 9h00 à 14h00

Produits boulangers gourmands et savoureux

La cave

Focus fournisseur : le domaine du Nozay, Sancerre



Au cœur du Sancerrois, Cyril de Benoist de Gentissart dirige le Domaine du Nozay avec passion. Chaque geste dans les vignes et la cave reflète son engagement pour le terroir et la nature, de la culture attentive des raisins à la vinification naturelle. Ici, respect du sol, observation des plantes et patience donnent naissance à des vins vivants, élégants et profondément ancrés dans leur origine.

Je sélectionne avec soin les boissons de la cave, avec et sans alcool, pour accompagner vos repas et vous faire plaisir au quotidien. Grâce à des collaborations avec une dizaine de brasseries bretonnes, je vous propose plus de 150 bières, ainsi qu'une large gamme de cidres, vins, spiritueux et cocktails. Avec plus de 250 références de vins, je vous invite à voyager à travers les terroirs de France et d'ailleurs.

Damien, responsable magasin et cave



L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.

Le bien-être

Probiotiques Quotidien

Diétaroma

15,15 €

18,95 €

505,00€/kg

30g



Vitamine C liposomale

Vit'All+

31,10 €

38,90 €

609,80€/kg

51g



Magnésium

D.Plantes

14,25 €

16,80 €

201,84€/kg

70,6g



Crème protectrice calendula

Weleda

8,79 €

12,55 €

117,20€/l

75ml



Baume mains de secours

Ballot Flurin

9,90 €

12,40 €

132,00€/l

75ml



Complexe circulation

Diétaroma

11,80 €

16,90 €

59,00€/l

200ml



Huile essentielle lavande fine

Florame

7,85 €

9,25 €

785,00€/l

10ml



Déodorant fleur de coton

Capitaine

8,20 €

10,95 €

136,67€/kg

60g



Savon lait anesse vrac

Capitaine

4,55 €

6,50 €

45,50€/kg

100g

Marque Bretonne !

Protéines de pois

Purasana

19,15 €

23,95 €

47,88€/kg

400g



Bienvenue au Cabinet bien-être

Un espace entièrement dédié aux conseils et à la santé au naturel

Nombreuses
références de
soins bio

Du conseil en
rayon et en
consultation

En avril,
des soins
Dr.Haushka !

Spécial anniversaire !

La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité.

Organisation mondiale de la Santé

Prendre soin de soi, selon ses besoins

LA NATUROPATHIE



Sandrine Best, naturopathe et diététicienne, vous aide à retrouver équilibre et bien-être grâce à un accompagnement personnalisé sur l'alimentation, le sommeil, l'activité physique et la sérénité, avec des outils naturels adaptés à vos besoins. Chaque consultation se conclut par un bilan écrit et des ressources pratiques pour prolonger votre bien-être au quotidien.

LA DIÉTÉTIQUE



Clara Caurant, diététicienne spécialisée en diététique chinoise, vous accompagne pour adopter un mode de vie équilibré en prenant en compte l'ensemble de votre santé : alimentation, sommeil, stress et bien-être mental. Les outils naturels et la diététique chinoise vous aident à retrouver harmonie et vitalité au quotidien.

Une expérience à découvrir pour nos 40 ans...



LES SOINS DU VISAGE DR.HAUSCHKA AVEC FABienne GABARD

📅 **Vendredi 10 et samedi 11 avril** | 9h00 à 19h00

Deux jours pour prendre soin de vous. Offrez-vous une parenthèse de bien-être au début du printemps. Fabienne Gabard, esthéticienne méthode Dr.Haushka vous propose deux jours de soins dans le cabinet de la Coopérative. Plus d'info sur notre site internet !

Les animations

📅 **Mardi 07 avril**

PLANTARÉE 9h00 à 13h00

Extraits de plantes fraîches

📅 **Samedi 18 avril**

NUTRIGÉE 10h00 à 17h30

Compléments alimentaires naturels

📍 En magasin



Des expériences pour se ressourcer

VISITE DU LABORATOIRE-BOUTIQUE GAËLLE BESSE

📅 **Mardi 07 avril** | 10h00 à 11h30

Découvrez l'univers de Gaëlle Besse dans son laboratoire-boutique à Pouldreuzic. Plongez dans les coulisses de la fabrication de ses cosmétiques bretons : saponification à froid, matières premières, séchage des savons et outils utilisés. Beurres, huiles et macérats n'auront plus de secrets pour vous.

👤 Gaëlle Besse | 💶 Sur inscription, gratuit

📍 Atelier-boutique Gaëlle Besse - Impasse de la mairie - Pouldreuzic



À LA DÉCOUVERTE DES PLANTES ADAPTOGÈNES

📅 **Vendredi 10 avril** | 17h00 à 18h30

Découvrez les plantes adaptogènes avec Aurélie, productrice et créatrice de la marque Adaptitude. Rhodiola, ashwagandha, tulsi ou éleuthérocoque : apprenez leurs usages en médecine traditionnelle chinoise et ayurvèda, et repartez en sachant celle qui vous aidera à retrouver votre équilibre.

👤 Aurélie Stephan, Adaptitude | 💶 Sur inscription, 5,00 €
(remboursés en bon d'achat)

📍 Coopérative Le Kœur



MANGER BIO, SE FAIRE DU BIEN À SOI ET À LA PLANÈTE

📅 **Vendredi 17 avril** | 17h30 à 18h30

Découvrez comment l'alimentation bio soutient votre santé physique et mentale, son impact sur l'environnement et comment adopter une consommation plus consciente. Apprenez à lire les étiquettes et repartez avec des astuces pour manger bio sans dépasser votre budget.

👤 Sandrine Best, naturopathe et diététicienne D.E et Clara Caurant, diététicienne D.E., spécialisée en diététique chinoise | 💶 Sur inscription, 5,00 €
(remboursés en bon d'achat)

📍 Coopérative Le Kœur



“Votre pause déjeuner

Mangez sur place ou à emporter

Venez profiter de notre espace repas à Créac'h Gwen, où vous pouvez savourer nos plats faits maison dans un cadre moderne et agréable. Que vous soyez seul, entre amis ou en équipe, notre espace est parfait pour une pause déjeuner rapide ou un moment plus détendu.

Le service se fait en autonomie : vous choisissez votre repas en magasin, puis vous vous installez à votre convenance pour déguster votre repas.



Plats chauds



Buddha bowl



Snacking



Pâtisseries maison



“La pièce de vie

Ensemble tout simplement

Lieu de rencontres, d'inspiration et de partage, notre pièce de vie porte bien son nom. Tout au long de l'année, elle s'anime d'événements ouverts à tous : ateliers bien-être, moments culinaires gourmands, créations manuelles et découvertes inspirantes. C'est un espace vivant où chacun peut venir apprendre, expérimenter et partager ses idées dans une ambiance conviviale. Ici, on apprend, on échange, on crée... et surtout, on vit ensemble l'esprit du Koeur.



MOMENTS DE VIE

Ici, on crée, on partage, on vit l'esprit du Koeur.

Profitez d'un moment pour vous

ATELIER RÉPARATION : PROLONGER LA VIE DE NOS OBJETS

📅 Samedi 04 avril | 9h30 à 12h30



Un atelier de réparation ouvert à toutes et tous pour réparer plutôt que jeter. Petits électroménagers, matériel de jardinage ou vêtements abîmés : des bénévoles passionnés vous accompagnent pour donner une seconde vie à vos objets. Un moment convivial pour apprendre, partager des savoir-faire et réduire nos déchets.

👤 Objethèque de Cornouaille | € Atelier en accès libre, Sans inscription, gratuit
€ Coopérative Le Koeur

L'objethèque réalisera une collecte de matériel de jardinage et de bricolage, pendant leur présence à la Coopérative.

ATELIER CRÉATIF EN JESMONITE : CRÉEZ VOTRE OBJET

📅 Samedi 11 avril | 10h00 à 12h00



Lors de cet atelier, réalisez votre propre objet en jesmonite : porte-savon, vase coquillage, planche à découper, ... Vous apprendrez à doser les composants, colorer la matière et créer des effets décoratifs (terrazzo, marbré, paillettes, feuilles d'or...). Après le coulage dans les moules et un temps de séchage, vous poncerez et protégerez votre création. Profitez des temps de séchage pour déguster une collation.

👤 Marielle Schapman, Décokoon | € Sur inscription, 25,00 € par participant (à partir de 8 ans)
€ Coopérative Le Koeur

ATELIER YOGA DU RIRE - SE RECONNECTER À SA JOIE

 **Samedi 11 avril** | 15h00 à 16h00


Et si la joie était déjà là... simplement en attente d'être réveillée ? À travers des exercices de rire, de respiration et de connexion au corps, cet atelier vous invite à relâcher les tensions, lâcher le contrôle et réveiller votre énergie de vie.

Le rire devient une porte d'entrée pour : se libérer du stress, retrouver de la légèreté et se reconnecter à sa joie profonde. Un moment simple, puissant et accessible à tous — pour repartir plus léger et plus vivant.

 Sylvia Le Cam, Perfectionniste libérée |  Sur inscription, 12,50 € par participant

 Coopérative Le Koeur

VENTE DE PLANTES - TY TROPIC

 **Mercredi 15 avril** | 10h00 à 18h00


La ferme exotique Ty Tropic basée à Plomeur en Finistère Sud depuis 2019 produit des plants exotiques bio, anciens, potagers, médicinaux et fruitiers d'avril à novembre. Plus de 450 références allant des tomates anciennes, fruits de la passion, aromatiques du monde, agrumes, goyavier, cucamelon, kiwano, piments, ... Un large choix pour tous les goûts et toutes les origines pour tendre vers une autonomie globale au jardin comme au balcon.

 Yann Metayer, Ty Tropic

 Coopérative Le Koeur

INITIATION À L'ILLUSTRATION AQUARELLE

 **Samedi 18 avril** | 10h00 à 12h30


Plongez dans l'univers lumineux de l'aquarelle lors de cet atelier d'initiation ouvert à tous. Débutants ou curieux, explorez les bases de l'illustration : couleurs, mélanges, transparences... Dans une ambiance conviviale, créez vos premières œuvres et laissez libre cours à votre créativité.

 Emanuele Scanziani, aquarelliste |  Sur inscription, 30,00 € par participant

 Coopérative Le Koeur

COURS DE PÂTISSERIE - LE SHORTBREAD MILLIONNAIRE SARRASIN

 **Mardi 21 avril** | 14h30 à 16h30


Apprenez à réaliser un délicieux shortbread millionnaire revisité au sarrasin, une gourmandise à la fois croustillante, fondante et intensément savoureuse. Lors de ce cours de pâtisserie, vous découvrirez toutes les étapes de fabrication : du biscuit sablé au sarrasin, au caramel onctueux, jusqu'à la fine couche de chocolat qui vient sublimer l'ensemble. Un moment convivial pour maîtriser une recette originale et faire plaisir autour de vous.

 Elise, pâtissière à la Coopérative |  Sur inscription, 25,00 € par participant

 Coopérative Le Koeur

AUTO-HYPNOSE : APPRENDRE À SE DÉTENDRE ET APAISER SES ÉMOTIONS

 **Jeudi 23 avril** | 17h30 à 18h45


Et si vous appreniez à accéder par vous-même à un état de détente profonde ? Lors de cet atelier, Gwenaëlle Le Souder, hypnothérapeute et praticienne en guidance intuitive vous propose de découvrir l'auto-hypnose, une pratique simple et accessible pour apaiser le mental, relâcher les tensions et mieux accueillir ses émotions. À travers des explications claires et une expérience guidée, vous explorerez comment entrer naturellement dans cet état et repartirez avec des outils simples à utiliser dans votre quotidien.

 Gwenaëlle Le Souder, hypnothérapeute |  Sur inscription, 15,00 € par participant

 Coopérative Le Koeur

COURS DE CUISINE - LA CUISINE VIETNAMIENNE

 **Mardi 28 avril** | 15h00 à 17h00


Partez à la découverte de la cuisine vietnamienne en apprenant à réaliser de savoureux rouleaux de printemps et des nems croustillants. Lors de ce cours, vous maîtriserez les techniques de préparation, de roulage et d'assaisonnement pour obtenir des recettes fraîches, équilibrées et pleines de saveurs. Un moment convivial pour voyager en cuisine et partager des plats emblématiques à refaire chez vous.

 Karili, cuisinière à la Coopérative |  Sur inscription, 25,00 € par participant

 Coopérative Le Koeur

Comment s'inscrire aux ateliers ?

- 1 Inscription en ligne sur : www.lekoeur.bzh ou via ce QR Code
- 2 Rendez-vous dans l'onglet : "Le programme du mois"
- 3 Sélectionner l'atelier souhaité en cliquant sur "En savoir plus"



Chaque mois, une nouvelle programmation : ateliers, dégustations, rencontres... des moments accessibles à tous pour découvrir et partager ! J'ai à cœur de faire intervenir des personnes de tous horizons pour répondre aux envies de chaque client.

Samantha, chargée de projets



Une surprise vous attend en magasin...

Sur présentation de ce prospectus ! (Dans la limite des stocks disponibles)



Comment venir au Kœur ?



OUVERT

du lundi au samedi
de 9h à 19h

Sans interruption

Une question ?

Pour nous contacter :

bonjour@lekoeur.fr

02 98 10 13 50



ALIMENTATION

ATELIERS

BIEN-ÊTRE

ESPACE REPAS

TRAITEUR

LE KOEUR - SA Coopérative Bio

Société anonyme coopérative à Directoire et Conseil
de Surveillance - à capital variable

5, allée de Kernenez
ZA Creac'h Gwen
29000 QUIMPER

338 131 287 RCS Quimper



Impression réalisée par **cloître**

122, rue du Jardin des Lettres
29800 Saint-Thonan

"Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière." www.mangerbouger.fr