

# Commune de JONZAC en Charente-Maritime







**Nourriture à partager**  
Servez-vous librement. C'est gratuit!  
Inceyables Comestibles

Inceyables Comestibles  
Jonzac

**BAILLAC**  
LA TRANSPARENT

**BAILLAC**  
LA TRANSPARENT







Nourriture à partager

Nourriture à partager

Nourriture à partager





**Permathérapie**  
Route des vertus  
du travail sur soi

**THYM**

Prenez soin de moi,  
je suis de la nourriture  
à partager. Cueillez-moi  
avec douceur, feuille par  
feuille, sans arracher le  
plant. Si j'ai soif,  
arrosez-moi, merci !

**L'HUMILITÉ**

**VERTU 9/12** - L'humilité nous met exactement à notre place les uns vis-à-vis des autres, mais aussi de l'univers, des forces de la nature, de la splendeur du peuple animal. L'humilité nous invite à respecter et à être en harmonie avec le vivant en ayant la conscience du Tout auquel nous appartenons et ainsi, à nous rendre compte que tout est conscience.

**Nourriture à partager**

**EST EN CULTIVANT**  
LES VERTUS  
QUI ON REVIENT  
VERTUEUX

THYM  
Digestif,  
cicatrisant, antioxydant,  
antispasmodique,  
antifongique, anti virus

À cueillir avec  
attention et douceur

© 2019 Vertu 9/12 - Permathérapie

Autismes & Permathérapie 2019 info



**PERSIL**

**Permathérapie**  
Route des vertus  
du travail sur soi

Vitamines C, A, K, B9

Antioxydant et diurétique

Calcium, potassium,  
magnésium, fer

**LA PERSÉVÉRANCE**

**Nourriture à partager**

**VERTU 2/12** – La persévérance accompagne la volonté dans la durée. Elle demande patience, foi, courage, détermination. Elle nous offre de nous relever à chaque fois que nous trébuchons et de voir les résultats à longue échéance. Elle nous laisse le temps pour grandir en conscience et pour nous connecter à l'être magnifique que nous sommes.

AutismesAlimentaire2019.info