



PROGRAMME SEPT-OCT 2019

Une cuisine
plus proche de la nature
et source de vitalité

Une assiette équilibrée,
avec des aliments bio,
naturels, peu transformés,
frais et de saison,
et une cuisine sans sucre ni
produits laitiers



Prendre soin de soi
en mettant plus de naturel
dans son assiette !

Samedi 14 et dimanche 15 septembre
Atelier de cuisine et stand informatif
Estivales de la Permaculture, Montreuil (93)

Vendredi 20 septembre
Cours de cuisine de 10h à 13h
CIMO, Paris 11^{ème}

Samedi 21 septembre
Pique-nique à partir de 19h - Square Gardette, Paris 11^{ème}

Samedi 28 septembre
Stand informatif à la Veggie Pride
Place de la République, Paris (75)

Mardi 1^{er}, 8 et 15 octobre
18h15 à 19h : atelier do-in (auto-massage) + 19h à 21h : Diner
Crest (26)
Tarif : participation libre et consciente

Samedi 5 octobre :
Portes ouvertes au CIMO, Paris (75)

Mardi 22, mercredi 23 et jeudi 24 octobre
18h à 22h : programme de cuisine en 3 séances
CIMO, Paris 11^{ème}
Tarif : 30€ le cours - 25€ si paiement 1 semaine à l'avance

Mardi 29 octobre
18h30 à 19h : Do-in (auto-massage)
+ 19h à 21h : Diner d'automne
CIMO, Paris (75)
Tarif : 15€ par personne – 5€ pour les enfants

Nous sommes à votre disposition pour organiser des ateliers de dégustation et découverte de la cuisine macrobiotique
et/ou pour animer des conférences ou ateliers discussion sur le thème de l'alimentation saine d'inspiration macrobiotique
+ Coaching en alimentation saine et rééquilibrage énergétique du corps : sur demande

Ateliers culinaires
et cuisine à domicile



Dégustation et découverte
de la cuisine macrobiotique

Coaching en
alimentation saine



Notre style de cuisine est basé sur l'utilisation des céréales complètes en grains entiers, des légumineuses et des légumes cuits, qui sont la base d'une assiette équilibrée. Ces aliments ont une saveur douce, sont rassasiants, riches en hydrates de carbone et protéines végétales. Ils sont reliés à l'énergie « Terre » dans la médecine chinoise, et doivent être prédominants dans la composition d'un repas. C'est d'ailleurs la même base alimentaire que l'on retrouve dans différentes cultures.

Notre cuisine est inspirée de la macrobiotique, qui englobe une alimentation et une attitude face à la vie. Il s'agit de passer par un cheminement personnel, de chercher par soi-même, de descendre à l'intérieur de soi. L'idée est de prendre sa santé en main et de s'occuper de soi, en utilisant différentes techniques qui vont ramener le corps à l'équilibre et maintenir le système immunitaire à un haut niveau.

Nous sommes à votre disposition pour organiser des ateliers de dégustation et découverte de la cuisine macrobiotique et/ou pour animer des conférences ou ateliers discussion sur le thème de l'alimentation saine d'inspiration macrobiotique
+ Coaching en alimentation saine et rééquilibrage énergétique du corps : sur demande