

PROGRAMME DES ACTIVITÉS

VOTRE PARCOURS EN CUISINE MACROBIOTIQUE ==> NOUS VOUS CONSEILLONS :

- de suivre au moins un cours de cuisine pour chaque saison
- de suivre les cours avec Izumi pour connaître les techniques culinaires d'inspiration japonaise
- de suivre les cours de cuisine d'approfondissement selon vos attentes particulières
- de suivre les cours de cuisine "cuisiner simplement au quotidien" pour apprendre à pratiquer au quotidien
- et de venir aux différents ateliers-discussion pour étudier la philosophie et l'art de vivre macrobiotique

ATELIERS-DISCUSSION LE SAMEDI DE 10H A 11H30

Atelier n°1 :	Atelier n°2 :
13 Janvier	20 Janvier
3 et 24 Mars	24 Février
14 Avril	21 Avril
26 Mai	12 Mai
30 Juin	23 Juin

Atelier n°3 :	Atelier n°4 :
3 et 17 Février	10 Février
31 Mars	10 Mars
5 Mai	7 Avril
16 Juin	Atelier n°5 :
	17 Mars
	28 Avril
	2 Juin
	19 Mai

Atelier n°1 : Les règles de base de l'équilibre alimentaire

Atelier n°2 : Utiliser Yin et Yang pour créer de l'équilibre dans

l'alimentation, le mode de vie, l'exercice, les émotions et les pensées

Atelier n°3 : Les valeurs véhiculées par la philosophie macrobiotique en 10 points

Atelier n°4 : Atelier pratique de méditation et exercices de respirations

Atelier n°5 : Comprendre le fonctionnement de base des méridiens et les exercices de base du Do-In

COURS DE CUISINE

**Cours de cuisine autour des saisons
le Samedi de 14h30 à 18h avec Joëlle :**

"Renforcer son organisme en hiver" :

13 Janvier et 10 Février

"Renforcer son organisme au printemps" :

10 Mars et 21 Avril

"Renforcer son organisme pour l'été" : 2 Juin

**Techniques culinaires d'inspiration japonaise
"L'art d'utiliser les produits locaux à la japonaise"
le Dimanche de 10h à 13h avec Izumi :**

21 janvier

13 et 27 mai

4 et 18 Février

10 et 24 juin

4 et 18 mars

8 Juillet

1er et 15 avril

Approfondissement le Dimanche de 10h à 13h :

28 Janvier : Petits déjeuners salés variés

25 Février: Les Spécifiques

6 Mai : Pains Ohsawa et tartes aux légumes

17 Juin : L'art de faire des Nori Maki

1er Juillet : Desserts aux fruits frais de saison

**Cuisiner simplement au quotidien avec Flora
le Dimanche de 10h à 13h :**

25 Mars

8 Avril

20 Mai

DÉJEUNER TOUS LES VENDREDIS ET SAMEDIS DE 12H A 14H

BENTO 12 EUROS + DESSERT 3 EUROS

LE CIMO ÉTANT UNE ASSOCIATION, NOUS VOUS PRIONS DE BIEN VOULOIR PRENDRE LA CARTE D'ADHÉRENT (20€ PAR AN) POUR POUVOIR ÊTRE SERVI.

**WEEK-END SUR LES 5
TRANSFORMATIONS DE
L'ENERGIE LES 28 ET 29 AVRIL**

Demandez-nous le programme précis

Le CIMO a besoin de votre soutien et vous invite à adhérer à l'association pour une cotisation de 20€ par an.

CIMO, 8 rue Rochebrune, 75011 Paris, métro St Ambroise ou Voltaire ligne 9, Saint Maur ligne 3, Bus 46 ou 56

www.cimo-asso.com / contact@cimo-asso.com / 01 48 05 91 35