

PROGRAMME DES ACTIVITÉS DE SEPTEMBRE À DÉCEMBRE 2018

Dîner de rentrée : Mercredi 5 Septembre
Forum des associations du 11ème : Samedi 8 Septembre
Portes ouvertes : 22 et 23 Septembre

Sam 15 Sep : ATELIER*

Les règles de base de l'équilibre alimentaire

Sam 29 Sep : COURS DE CUISINE**

« Recettes d'Automne »
14h30 à 18h - avec Joëlle et Kikue
« Cuisine familiale et conviviale »

Sam 13 Oct : ATELIER*

« Utiliser Yin et Yang pour créer de l'équilibre dans l'alimentation, le mode de vie, l'exercice, les émotions et les pensées »

Sam 20 Oct : COURS DE CUISINE**

« Foire d'Automne »
10h à 13h + Repas - avec Izumi
« Une cuisine originale et créative utilisant les techniques culinaires japonaises »

Sam 20 Oct : ATELIER*

Atelier fabriquer ses produits d'entretien avec bicarbonate, vinaigre blanc et huiles essentielles

Sam 3 Nov : ATELIER*

Mon expérience de la macrobiotique : de l'alimentation saine à la méditation

Dim 4 Nov :

RDV au Salon Marjolaine

Lun 5, Mar 6 et Mer 7 Nov : COURS DE CUISINE**

19h à 21h + Repas - avec Ignacio (en anglais avec possibilité de traduction)
« Créer l'équilibre dans l'assiette »
« Snacks sains »
« Petits déjeuners et comment gérer l'addiction aux produits laitiers »

Sam 10 Nov : COURS DE CUISINE**

« Recettes d'Hiver »
14h30 à 18h - avec Joëlle et Kikue
« Cuisine familiale et conviviale »

Dim 11 Nov :

RDV au Salon Marjolaine

Sam 17 Nov : COURS DE CUISINE**

« Cuisiner au quotidien »
16h à 19h + Repas - avec Flora
« Une cuisine facile à réaliser au quotidien, pour renforcer son organisme et gagner plus d'énergie »

Sam 24 Nov : COURS DE CUISINE**

« OSECHI macrobiotique »
10h à 13h + Repas - avec Izumi
« Une cuisine originale et créative utilisant les techniques culinaires japonaises »

Sam 24 Nov : ATELIER*

Les 5 énergies : savoir comment jouer avec les 5 saveurs, les intégrer dans un repas et connaître les groupes d'aliments reliés à chaque énergie

Sam 1er Déc :

RDV au Vegan Festival à Nanterre

Sam 8 Déc : ATELIER*

Les valeurs véhiculées par la philosophie en 7 points

Sam 15 Déc : COURS DE CUISINE**

« Spécial Noël »
14h30 à 18h + Repas - avec Joëlle et Kikue
« Cuisine familiale et conviviale »

*ÉCHANGES ET DISCUSSIONS

AUTOUR D'UN THÉ
LE SAMEDI DE 16H A 17H

**COURS DE CUISINE : UNE CUISINE Saine ET NUTRITIVE POUR APPRENDRE À CUISINER BIO, MAISON ET AVEC DES ALIMENTS NATURELS, FRAIS ET DE SAISON

ATELIER MEDITATION :

Le samedi de 17h10 à 17h50
Participation libre

INITIATION AU DO IN :

Le samedi de 18h à 18h30
Participation libre

ATELIER DO IN :

Le samedi de 9h à 10h
(Cours d'essai gratuit)

REPAS LES VENDREDIS ET SAMEDIS
SUR RÉSERVATION ET POUR LES ADHÉRENTS DU CIMO
ASSIETTE COMPLETE 12 EUROS / ASSIETTE DEGUSTATION 9 EUROS