



Centre International Macrobiotique Ohsawa

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

Cuisine macrobiotique

Le monde végétal est à la base d'une bonne alimentation : comment équilibrer ?

Faites-vous plaisir avec une cuisine à base de céréales complètes, légumineuses et légumes de saison. La macrobiotique aide à mieux équilibrer son alimentation en utilisant des produits locaux, issus de l'agriculture biologique et de saison.

La consommation de délicieux plats équilibrés et variés réduira votre attirance pour le sucre et les « mauvaises graisses ».
Venez participer à nos activités pour intégrer de nouveaux réflexes dans votre quotidien.

ACCUEIL ET CONSEIL

Du lundi au samedi de 9:30 à 20:00 à l'Arc-En-Ciel (boutique)

ADRESSE

*8 rue Rochebrune,
75011, PARIS*

PROGRAMME DES ACTIVITÉS

ATELIERS-DISCUSSION

Samedi 23 Septembre :
de 10h à 11h30, animé par
Maria Tomé

« Yin et Yang, combinés
en proportion variable,
produisent tous les
phénomènes » Georges
Ohsawa

ATELIER PARTAGE

Dimanche 12 Novembre :
de 16h à 18h, animé par
Flora Ouattara

ENSEIGNEMENT EN MACROBIOTIQUE

Samedi 21 Octobre : n°1,
de 10h à 11h30 animé par
Hervé Charmion
« Les choses essentielles
en macrobiotique »

Samedi 25 Novembre:
n°2, de 10h à 11h30, animé
par Hervé Charmion
« 10 erreurs à éviter »

Portes
Ouvertes

Samedi 7 et dimanche 8 Octobre

COURS DE CUISINE

Samedi 30 Septembre : de 14h30 à 18h30,
animé par Joëlle Joubert

Dimanche 15 Octobre : de 10h à 13h,
animé par Izumi Yanagawa (L'art d'utiliser
les produits locaux à la japonaise)

Samedi 28 Octobre: 10h à 13h, animé par
Yuriko Sugimoto et Kikue Udagawa (L'art
de la cuisine japonaise)

Dimanche 5 Novembre : de 10h à 13h,
animé par Izumi Yanagawa (L'art d'utiliser
les produits locaux à la japonaise)

Dimanche 19 Novembre : de 10h à 13h,
animé par Izumi Yanagawa (L'art d'utiliser
les produits locaux à la japonaise)

Dimanche 3 Décembre : de 10h à 13h,
animé par Izumi Yanagawa (L'art d'utiliser
les produits locaux à la japonaise)

Samedi 9 Décembre : de 14h30 à 18h30,
animé par Joëlle Joubert (Spécial Noël avec
diner-repas)

Dimanche 17 Décembre : 10h à 13h, animé
par Flora Ouattara (Cuisiner
macrobiotique au quotidien)

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

Tél : 01 48 06 34 05