

**PROGRAMME DES ACTIVITES DE JANVIER A JUIN 2019**2<sup>ème</sup> mardi de chaque mois : COURS DE CUISINE\*\*

« Cuisiner au quotidien »

10h à 11h30 + repas à emporter - avec Flora

Mardi 1<sup>er</sup> janvier : Repas festif du nouvel an

Samedi 12 Janvier : ATELIER de 16h à 17h\*

« Remèdes familiaux macrobiotiques »

Samedi 19 janvier : COURS DE CUISINE\*\*

« Connaître les spécifiques macrobiotiques pour traiter certains problèmes de santé »

14h30 à 18h - avec Joëlle et Kikue

Samedi 26 et dimanche 27 janvier : ATELIERS-DEMONSTRATION sur le salon « Vivez Nature »

Samedi 2 Février : COURS DE CUISINE\*\*

« SETSUBUN : accueillir le printemps »

10h à 13h - avec Izumi

Samedi 2 février : ATELIER de 16h à 17h\*

« Comment renforcer son énergie en hiver »

Dimanche 3 février : ATELIERS-DEMONSTRATION

sur le salon « Bien être et médecine douces »

Vendredi 8 février : Repas festif « Nouvel an chinois »

Samedi 9 février : ATELIER de 16h à 17h\*

« Les valeurs de la macrobiotique en 7 points »

Samedi 16 février : COURS DE CUISINE\*\*

« Composer un petit déjeuner macrobiotique salé varié »

16h30 à 19h + repas - avec Flora

Samedi 9 mars : COURS DE CUISINE\*\*

« Prendre soin de son foie au début du printemps »

14h30 à 18h - avec Joëlle et Kikue

Samedi 16 mars et dimanche 17 mars :

RDV sur le Salon « Vivre Autrement » (programme sur demande)

Programme sur 5 séances : COURS DE CUISINE\*\*

Le vendredi de 18h à 20h + repas - avec Flora

« Créer l'équilibre dans l'assiette ? »

Comprendre les bases de l'équilibre + adapter son alimentation aux différentes saisons + ressentir les 5 saveurs et leurs effets

22 mars / 29 mars / 5 avril / 12 avril / 19 avril

Samedi 30 Mars : COURS DE CUISINE\*\*

« Fête des filles »

10h à 13h - avec Izumi

Samedi 30 mars : ATELIER de 16h à 17h\*

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

Samedi 13 avril : COURS DE CUISINE\*\*

« Les plantes sauvages dans l'assiette : exemple avec l'ail des ours »

10h à 13h - avec Izumi

Samedi 13 avril : ATELIER de 16h à 17h\*

« Prendre soin de son foie au printemps »

Samedi 11 mai : COURS DE CUISINE\*\*

« Cuisine de printemps »

14h30 à 18h - avec Joëlle et Kikue

Samedi 17 mai : COURS DE CUISINE\*\*

« Menu printanier »

10h à 13h - avec Izumi

Samedi 25 mai : COURS DE CUISINE\*\*

« Irrésistibles tapas et recettes crémeuses sans produits laitiers »

10h à 13h + repas - avec Elena

Dimanche 26 mai : BRUNCH

11h à 14h - Brunch à l'espagnole

Programme sur 5 séances : COURS DE CUISINE\*\*

Le vendredi de 18h à 20h + repas - avec Flora

« Créer l'équilibre dans l'assiette ? »

Comprendre les bases de l'équilibre + adapter son alimentation aux différentes saisons + ressentir les 5 saveurs et leurs effets

7 juin / 14 juin / 21 juin / 28 juin / 5 juillet

Samedi 8 juin : ATELIER de 16h à 17h\*

« Créer l'équilibre dans l'assiette »

Samedi 15 juin : COURS DE CUISINE\*\*

« Desserts macrobiotiques sans sucre ni produits laitiers »

16h à 18h - avec Flora

Samedi 22 Juin : COURS DE CUISINE\*

« Cuisine estivale »

10h à 13h - avec Izumi

Samedi 22 juin : ATELIER de 16h à 17h\*

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

Samedi 22 et 29 juin : PIQUE-NIQUE

à partir de 19h - Square Gardette

\*\*\*\*\*

\*Echanges et discussion autour d'un thé

\*\* Une cuisine saine et nutritive pour apprendre à cuisiner bio, maison et avec des aliments naturels, peu transformés, frais et de saison

Tous les samedis (sauf en cas de cuisine l'après midi) :

9h à 10h : Do-In (auto-massage) - avec Izumi

15h à 15h30 : Méditation - avec Flora

15h30 à 16h : Do-In (auto-massage) - avec Flora

**REPAS VENDREDI ET SAMEDI SUR RESERVATION ET POUR LES ADHERENTS DU CIMO**

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 L. 9, Saint Maur L. 3, Bus 46 ou 56 / [www.cimo-asso.com](http://www.cimo-asso.com) / [cimo8rochebrune@orange.fr](mailto:cimo8rochebrune@orange.fr) / 01 48 05 91 35