



Le CIMO est une association loi 1901 dont l'objectif est « l'enseignement, la diffusion et la pratique de la philosophie d'Extrême Orient, selon le professeur Ohsawa ».

Devenir adhérent, c'est soutenir le CIMO dans ses ambitions et contribuer aux dépenses de fonctionnement de l'association.

L'association fonctionne notamment grâce à la participation de chacun aux petites tâches de ménage, afin de maintenir le lieu accueillant.

Les adhérents bénéficient de réductions pour les activités organisées.

Samedi 18 janvier : COURS DE CUISINE\*  
10h à 13h + repas à emporter ou sur place - avec Flora  
« Petits déjeuners sans sucre ni produits laitiers »

Samedi 1<sup>er</sup> février : COURS DE CUISINE\*  
10h à 13h + repas à emporter ou sur place - avec Lisa  
« Cuisiner à la japonaise : comment mettre en valeur vos plats »

Dimanche 2 février : ATELIER PARTAGE\*  
11h à 12h : une recette présentée par un adhérent  
+ à partir de 12h : repas partagé

Samedi 15 février : COURS DE CUISINE\*  
10h à 13h + repas à emporter ou sur place - avec Daniela  
« Se faire plaisir sans sucre ni produits laitiers »

\*\*\*\*\* Vacances scolaires du 8 au 23 février \*\*\*\*\*

Lundi 24 février : COURS DE CUISINE\*  
17h à 19h + repas à emporter ou sur place - avec Flora  
« S'organiser en cuisine pour composer plusieurs repas :  
8 recettes rapides »

Samedi 7 mars : COURS DE CUISINE\*  
14h30 à 18h - avec Joelle  
« Les spécifiques en macrobiotique »

Samedi 21 mars et dimanche 22 mars : ATELIERS DE CUISINE  
Salon Vivre Autrement

Samedi 28 mars : COURS DE CUISINE\*  
10h à 13h + repas à emporter ou sur place - avec Lisa  
« Cuisiner à la japonaise : comment mettre en valeur vos plats »

\*\*\*\*\*



RDV 30 min avant le début de nos ateliers  
pour une initiation au do-in (seulement sur réservation)

\* Une cuisine saine et nutritive, avec des aliments naturels, peu transformés, bio, frais et de saison

\*\* Ateliers partagés : chacun apporte quelque chose à manger et à partager + une personne montre une recette

\*\*\*\*\*