

Bulletin d'inscription à l'Atelier culinaire :

CUISINEZ ET MANGEZ EN PLEINE CONSCIENCE

Nom : Prénom : Tél :

Adresse : Code postal : Ville :

Email :

Nbre de participants : x 65 € soit un total de€

Atelier à réserver auprès de :

Jean-Noël MOTAY

07 66 19 54 95

ou par mail :

jnpassioncuisine@gmail.com



Le 18 AVRIL 2023 à 18:30

CHATEAU DES FONTENELLES

1 rue de la Serre

35310 Chavagne

L'atelier se déroule en trois étapes :

- Présentation de l'atelier

- Atelier de cuisine 'Je cuisine le végétal et les plantes'

- Dégustation de vos préparations lors d'un repas pris en pleine conscience

Lors de cet atelier vous allez apprendre à cuisiner les végétaux et les plantes (entrée/plat/dessert) puis comprendre les bénéfices de manger en pleine conscience.

Cuisiner et manger en pleine conscience comportent de nombreux bénéfices :

Prendre conscience des aliments : privilégier la qualité des aliments à la quantité

Apprendre à être calme pour découvrir, savourer et manger avec plaisir

Etre à l'écoute de son corps et de son esprit au travers des différentes sensations de faim ou de satiété

S'apaiser pour une bonne relation à la nourriture pour sortir du cercle vicieux de la culpabilité et frustration

Se nourrir de bienveillance envers soi-même à chacune de vos bouchées qui satisfait le corps, l'esprit et le coeur.

Tarif 65 €

comprend l'animation par deux professionnels, l'utilisation du matériel culinaire, les fournitures et préparation des légumes, des plantes et la dégustation du repas pris en pleine conscience.