

# L'ATELIER CUISINE INSPIRE DE LA CUISINE SHOJIN RYORI à Castillon du Gard

COMMENT TRANSFORMER UNE ROUTINE  
COMMENT VIVRE LA CUISINE COMME UN MOMENT POUR SOI ET  
SON BIEN ETRE INTERIEUR  
COMMENT INTERPRETER LA ZENITUDE DU CUISINIER BOUDDHISTE  
ADAPTER SA CUISINE ET S'ADAPTER A SON RYTHME INTERIEUR POUR  
UNE CUISINE LEGERE, ZEN ET RICHE EN EMOTION

**atelier de 4h -pour un apprentissage du concept  
complet**

**atelier de 2h30 - pour une expérience de pratique  
45€/p**

## **presentation de l'atelier en grandes lignes**

l'aventure commence au jardin- la saison et local

le miroir de nos saveurs- ma météo intérieure et mon humeur comme  
base d'inspiration et choix de la recette du jour

les reflets de ma recette se méditent - pratique du Zazen- Méditation  
et olfacto-coaching

l'apprentissage de la règle des 5 et des 3 C de la cuisine du Tenzo

contempons l'assiette et mangeons- dégustation consciente

Rituel's

du cuisinier Zen