

## ATELIER CULINAIRE INDIEN AVEC ÉVEIL SENSORIEL 202

par Gwendaline BORGOGNON

Samedi 14 janvier 2023

RV à 9 h 45

Cuisine du collège Monod – Allée  
André Nimsgers - Montélimar

Tarif : 29 € (dont 13 € pour les ingrédients)

(1) Contact : Suzon BERTHELOT-MIRALLES – 07.86.97.07.81

### ORGANISATION PRATIQUE

L'atelier aura lieu de 10 h à 13 h, mais le **RV est à 9 h 45** car l'intervenante sophrologue souhaite mettre en condition de relaxation avant de rentrer dans la pratique.

Le repas sera composé des différents plats préparés.

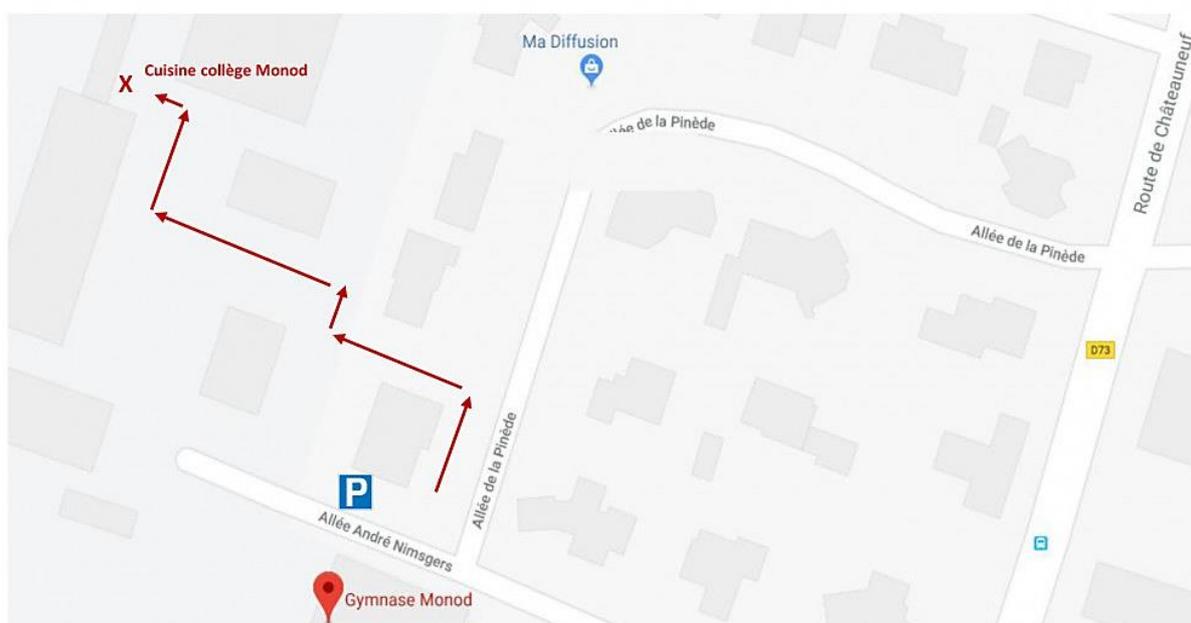
#### Information complémentaire

Prévoir une tenue permettant d'être à l'aise pour la partie sophrologie.

#### Accès aux cuisines du collège Monod

L'accès se fait du côté du gymnase. Prendre la route de Châteauneuf vers le sud ; c'est la deuxième rue à droite après le croisement de l'entrée du collège : allée André Nimsgers.

Cuisine collège Monod – Allée André Nimsgers - Montélimar



- (1) Si vous êtes déjà inscrit, vous pouvez contacter l'Accompagnateur pour toute information relative à cette activité. Sinon, les inscriptions se font sur notre site internet ou lors des permanences, et non auprès de l'Accompagnateur.

## PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ

Cet atelier allie la cuisine indienne et la sophrologie pour une expérience riche en sensations. Les exercices de sophrologie permettent un éveil sensoriel.

Et la cuisine indienne sublime cet éveil. Cette gastronomie est unique : elle est haute en couleurs, riche en saveurs et en odeurs grâce à une maîtrise parfaite des épices. Un autre regard sur l'alimentation !

