



Association  
TAMKITCHEN-YAKUZEN



**HERBINET -TAKAMI TAMAMI**

*Diplômée de l'enseignement culinaire de la  
Médecine Traditionnelle Chinoise.*

## Cuisine Yakuzen

« Vitalité et beauté intérieure »

***Si vous souhaitez découvrir et apprendre comment les aliments peuvent agir et devenir vos médicaments du quotidien, ces ateliers Yakuzen sont faits pour vous.***

En Asie les aliments sont considérés comme les plus petits « médicaments » du quotidien.

En route pour (re)découvrir et soigner notre corps.

Le YAKUZEN est avant tout une étude, issue de la médecine traditionnelle chinoise (MTC). Elle consiste à classer méthodologiquement les ingrédients de manière à sélectionner, préparer et cuisiner facilement chacun d'entre eux.

Les ateliers thématiques au sein de la MJC Chemin Vert, sont mis en place pour le plus grand nombre. Ils permettent de réaliser des plats, intégrant la MTC au quotidien.

Chaque personne étant unique, la méthode offre la liberté de varier selon ses besoins distinctifs.

### Date - MENU

15 octobre	<b>Théorie de base 1 :</b> <i>Qu'est-ce que la médecine traditionnelle chinoise et le rôle d'aliment</i>
19 novembre	<b>Théorie de base 2 :</b> <i>Comment regarder les vertus des aliments</i>
17 décembre	<b>Que faire pour l'hiver ?</b> <i>Il ne suffit pas de chauffer !</i>
21 janvier 2020	<b>Préparation pour le printemps</b> <i>Pour un esprit calme et Yakuzen</i>
11 février	<b>Méridien corporel et goût</b> <i>Importance de changer les menus selon la saison</i>
17 mars	<b>Le yakuzen pour une meilleure digestion ?</b> <i>Quel est le fond du problème chez vous ?</i>
28 avril	<b>Trop de sommeil ou insomnie ?</b> <i>Améliorer la circulation du KI</i>
12 mai	<b>Donner de l'énergie au corps avant l'été</b> <i>Les bienfaits des légumes d'été et des fines herbes</i>
16 juin	<b>Hydratation d'été</b> <i>Les petits plats qui régulent les problèmes de saison</i>