



**Per il gusto**  
POUR LE PLAISIR  
ET POUR LE GOÛT



COURS DE CUISINE ITALIENNE

# Cuisiner et manger en PLEINE CONSCIENCE

Pratiquer l'art de l'attention dans les gestes quotidiens aussi simples et naturels que ceux de cuisiner et de manger. 



Ateliers culinaires favorisant une ouverture sur les bienfaits de la pleine conscience en cuisine et ses impacts positifs dans les autres domaines de notre vie. 

- Cours comprenant un repas italien léger (sans lactose et sans gluten)
- Préparation de l'entrée et du dessert sous forme d'atelier
- Démonstration culinaire
- Méditation de 7-8 minutes
- Exercices pratiques et échanges
- Dégustation guidée en pleine conscience

info@perilgusto.com

Perilgusto.com