

Yakuzen STAGE (cuisine bien-être)

avec Tamami HERBINET

Adultes

Aucun des cours ne demande de prédisposition technique ou un quelconque niveau de qualification, ils sont donc ouverts aussi bien aux débutants, qu'aux personnes souhaitant s'enrichir de nouvelles connaissances.

L'objectif de ce cours est de découvrir une façon d'associer la cuisine, le Bien Être et la santé.

Alors Yakuzen qu'est ce donc ?

Étymologiquement : Yaku signifie : Médicament. Par conséquent, plats médicamenteux.

Tout le monde connaît aujourd'hui, l'importance des repas équilibrés pour (maintenir) sa santé, mais non seulement il n'est pas toujours facile de trouver une méthode convenable et sûre, et qui puisse également s'inscrire sans contrainte, dans le cadre des repas quotidiens d'une même famille, mais ayant des besoins différents.

Le Yakuzen est une étude alimentaire née en Chine puis approfondie au Japon, L'idée est de se servir des repas journaliers comme d'une médecine douce en étudiant les vertus et la préparation de chaque ingrédient. De ce fait, cette cuisine peut être utilisée également en prévention (si l'on est en bonne santé), ou encore soulager des maux existants.

Le cours

Il se fait en 3 étapes :

1> Le cours démarre par une partie théorique d'une heure

environ.

2> La réalisation effective, sous forme d'atelier, de(s) plat(s) choisi(s) selon un thème

3> Une dégustation

Horaires & dates et contenus des stages

De 18h00 à 21h00.

Dates & thèmes des stages : >>[Calendriers des jeudis](#)

Tarifs

Forfait : 30 euros / stage + carte d'adhésion

Galerie photo

Informations complémentaires

Tamami Takami-Herbinet...

... a travaillé dans de nombreux restaurants gastronomiques comme cuisinière et pâtissière, elle explore l'univers de la cuisine depuis longtemps ce qui la conduit vers le Yakuzen. Elle en étudie les fondements pendant quelque temps avant d'obtenir un diplôme lui ouvrant notamment le droit d'enseigner.

Elle poursuit aujourd'hui, son parcours professionnel par le biais notamment des cours qu'elle donne au sein des associations de Caen.

TAMKITCHEN-YAKUZEN >> <http://tamkitchen.canalblog.com>