

# Gotuj w Ciemno

## ZAŁAŻENIA

- dd Pogłębione **słuchanie** ciała
- dd **Zmiana podejścia** do jedzenia (lekkość, zabawa, eksperyment, świadomość)
- dd **Proces samopoznania**: co nas tak naprawdę karmi?
- dd Dania przygotowane w trakcie warsztatu nakarmią nas podczas wspólnej kolacji - **celebracji** nowo odkrytych relacji z pokarmem i smakiem

## CZEGO DOŚWIADCZYMY?

- dd **Odkrywanie** różnorodności smaków i faktur: co jest dla mnie pyszne i karmiące
- dd **Skupienie się** na smaku tego co jemy
- dd Wariacje smakowe: **Kreatywny proces** z sosem pomidorowym
- dd Wszystko po to aby nasza relacja z pokarmem i jego przygotowaniem znów była **świadoma** i naturalnie powiązana z **praktyką uważności**.

## Z CZYM WYJDZIESZ?

- ddd **Szacunek** do własnych upodobań
- ddd **Odwaga** do eksperymentowania w kuchni (ależ nie tylko)
- ddd **Umietność** krytycznego patrzenia na przepisy znane i nowe

## O CZYM SZUMI GARNEK?

- dd Podzielimy się różnym **podejściem do jedzenia**
- dd Czym jest dla nas **wolność wyboru**? Odejdźcie od twardego trzymania się przepisów



Koszt przy grupach powyżej 15 osób 50 zł /  
poniżej 75 zł. Warsztat trwa 2.5 - 3 h