



Capsule Galabé

Les Carnets Gourmands — La Caille Blanche

Avant de commencer

Posez devant vous :

- Votre galabé
- Ce stylo
- 25 minutes pour vous

Mettez votre téléphone en silencieux. Fermez les yeux. Respirez.

Vous êtes prêt(e).

● La Trace du jour #01

Notez ce qui vient — il n'y a pas de bonne réponse.

Date :

Avec qui (ou seul·e) :

Ce que ça m'a rappelé :

Si ce goût était une couleur, ce serait :

Un mot pour décrire ce moment :

Le défi de la semaine

Cette semaine, avant de goûter quelque chose que vous aimez :

fermez les yeux — respirez — demandez-vous

« Qu'est-ce que ça m'évoque ? »