

Iris joue avec les couleurs

Et si vous faisiez un dîner rouge
(testez différents aliments)?

Pas si facile, n'est-ce pas?

Maintenant, prenez un temps pour
observer votre belle assiette.

Que provoque-t-elle en vous?

Est-ce appétissant? Joyeux?

Rebutant ?

Notez vos ressentis, émotions et
pensées dans votre carnet.

Et surtout amusez-vous !

