



**Le petit guide
pour vous mettre au**



**& profiter de
tous ses BIENFAITS !**

Blog : les-filles-du-the.com

Apprenez facilement à choisir à préparer et à déguster votre thé !

Au quotidien, vous buvez du café, du thé en sachet, du chocolat chaud... peut-être même que vous ajoutez du sucre à tout cela... Et vous avez **cette petite voix** au fond de vous qui vous dit ... **Le thé est bon pour la santé...!** Mais **comment faire pour m'y mettre ?**

Vous avez peut-être même goûté certains thés “nature” et vous vous dites que ce n’est vraiment pas bon, que c’est une boisson qui **n’a pas de goût**, ou qui est **trop amère**, que le thé : **c’est un truc de filles...** Bref cela fait beaucoup d’obstacles qui semblent impossible à franchir !

Impossible n’est pas français et tout cela était sans compter sur les Filles du Thé !

Toutes deux **amatrices de thés grands crus** aujourd’hui, nous ne sommes pas nées ainsi, comme la plupart des amateurs et experts d’ailleurs ! De plus, nous sommes persuadées que **chacun peut trouver thé à sa tasse !** Pour cela, il est nécessaire de passer par **différentes étapes** que nous avons choisies de vous **décrire dans ce petit guide** afin que vous puissiez vous aussi vous mettre au thé et profiter pleinement de tous ses bienfaits !

Et c’est pour toutes ces raisons que ce guide est né ! **Voici sans plus attendre les 5 étapes pour vous mettre au thé !**

Découvrez le thé et ses bienfaits

Qu'est ce que le thé ?

Le thé est avant tout le résultat de **l'infusion de feuilles de théier** (*Camellia sinensis*). Récoltée à la main dans la plupart des cas, **cette feuille passe par différentes transformations** avant d'arriver dans nos tasses !

Le **thé est la 2^e boisson la plus bue au monde** (après l'eau). En Asie bien sûr, mais aussi dans de nombreux pays occidentaux : en France, la consommation de thé a doublé en 20 ans ! D'ailleurs, il semble que vous aussi vous soyez impactés par cette **boisson millénaire**. ;)

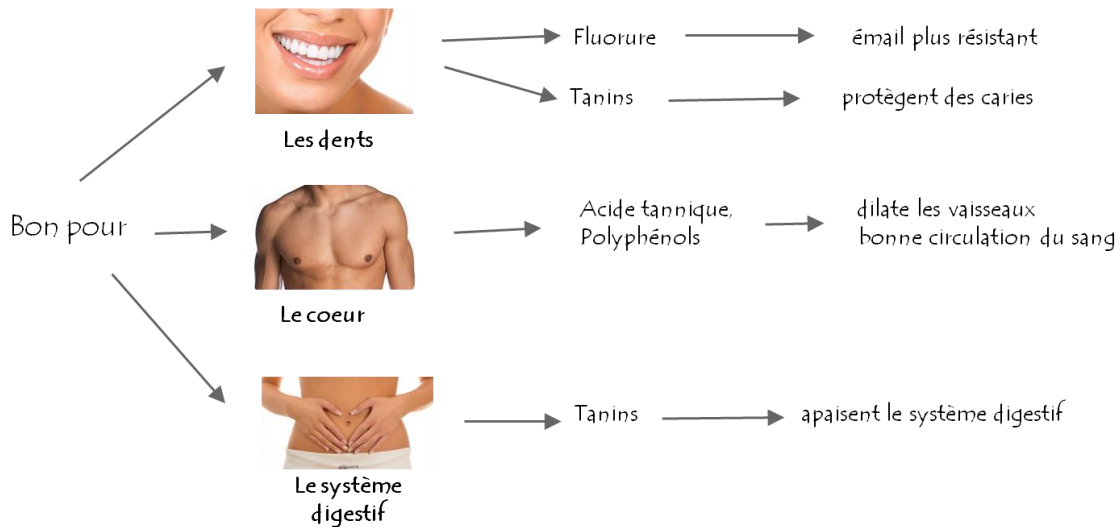
On boit du thé presque depuis toujours, les premiers écrits datent du 11^e siècle avant J-C. Le thé vert est au cœur de la médecine traditionnelle asiatique en général, chinoise en particulier. **Le thé vert**, si l'on en croit le site Doctissimo, est classé dans la **liste des plantes utilisées en phytothérapie**.

Introduit **en 1606 en Europe** par les Portugais et les Néerlandais, ce sont eux qui le baptisèrent « **thee** ». Nom qu'il a gardé aujourd'hui en Occident Thé, tea, tee. A cette époque, le thé fera son entrée en France par l'intermédiaire des Jésuites qui connaissaient ses vertus digestives.

Quels sont les bienfaits du thé ?

Reconnu pour ses bienfaits sur l'organisme, **le thé a le vent en poupe** depuis quelques années notamment en France. Aujourd'hui, nous faisons partie des **60% des français qui aiment le thé** et qui boivent du thé. Il ne tient qu'à nous de faire augmenter ce chiffre afin de faire profiter, à de plus en plus de monde, des vertus de cette boisson ! Justement, quels sont les **bienfaits** qui se cachent derrière cette **boisson ancestrale** qu'est le Thé ?

Les bienfaits du Thé



Comme cités précédemment, les bienfaits du thé n'ont plus de secret pour les asiatiques, qui l'ont classé parmi **les plantes aux mille et une vertus** depuis des siècles.

Aujourd'hui, la prise de conscience des **bienfaits de la nature** inonde l'esprit des Français. Le thé semblerait avoir une action bénéfique sur différentes parties de notre corps et notre esprit !

Il serait un **bon partenaire**

- pour la prévention de cancers grâce à sa richesse en **antioxydants**
- de régime amincissant par son action **diurétique** et dans l'assimilation des lipides.
- de notre **système immunitaire** pour prévenir des rhumes et des gripes.
- pour **lutter contre la fatigue**, c'est un bon stimulant ! En Asie, il est à l'origine utilisé pour maintenir en éveil durant la méditation.
- pour notre circulation sanguine grâce aux **polyphénols** qui dilatent les vaisseaux.
- pour la **protection des caries** et les infections buccales.
- pour une digestion facile

Il nous aiderait aussi à **lutter contre le vieillissement** !

Vous avez maintenant **toutes les bonnes raisons** pour continuer à boire du thé ou commencer à en boire ! Mais attention « **bienfait** » rime avec « **qualité** » alors suivez ce guide pour trouver **le thé de qualité à votre tasse** !

Plus que 50 nuances de Thé : une infinité de possibilités !

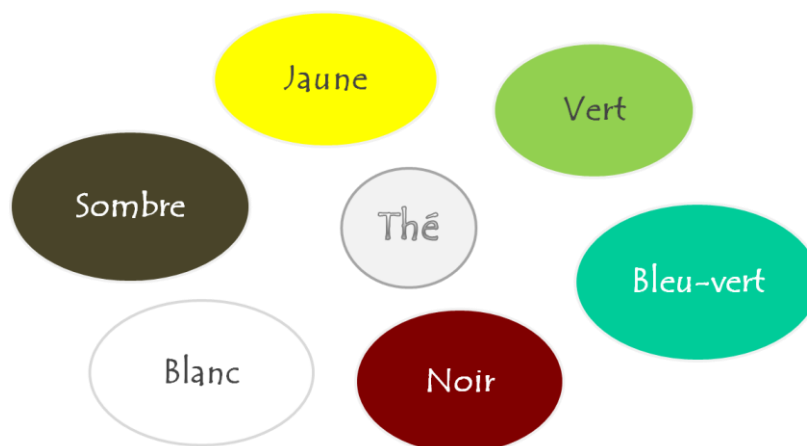
D'où vient le thé ?

Le théier est **originaire d'Asie**, et c'est sur ce continent que la grande majorité du thé est encore produite à l'heure actuelle. La **Chine est le berceau du thé** et nous lui devons l'existence de **toutes les couleurs de thés**. Depuis des millénaires, les chinois ont acquis **un savoir-faire inégalé**, il s'agit évidemment du plus grand producteur mondial. La Chine est talonnée de près par **l'Inde** et **le Sri Lanka** qui produisent quant en à eux principalement du **thé noir**. Quant au **Japon** et à **Taiwan**, ils sont spécialisés, respectivement, dans la production de **thé vert** et **thé bleu-vert**.

Quelles sont les différentes couleurs de thé ?

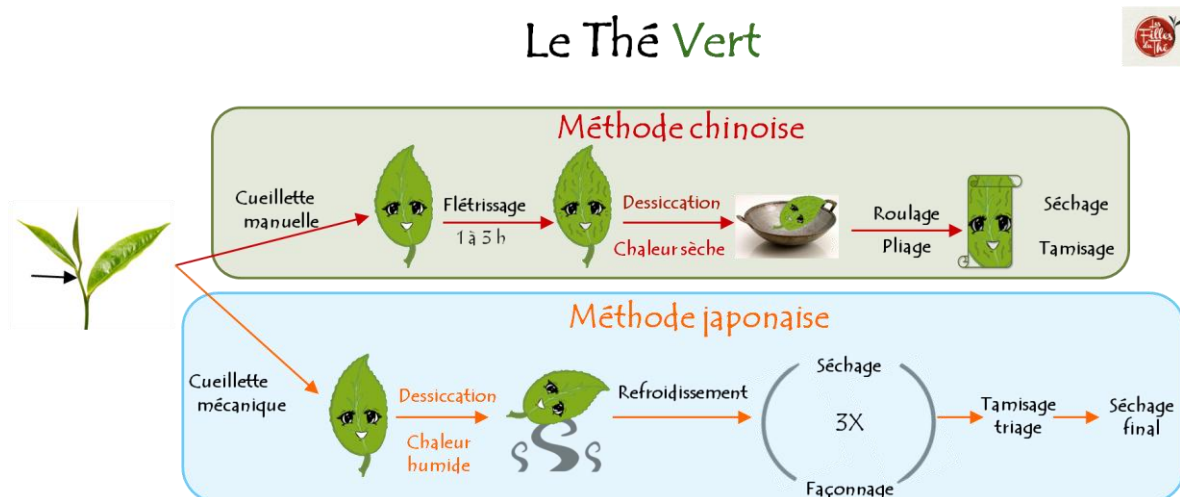
Nous avons publié plusieurs articles sur le blog concernant les différents types de thés. Dans ce guide, nous allons aller un peu plus loin dans les explications et vous livrer **quelques secrets de fabrication**.

6 couleurs pour une infinité de nuances



C'est du même arbre, le **Camellia Sinensis** plus communément appelé « **théier** », que se crée la palette des **6 couleurs** de thé. Les plus connues sont le vert et le noir, pour leurs bienfaits sur l'organisme et leurs vertus. Les 4 autres couleurs de thé ne sont pas en reste, **elles apportent tout autant d'éléments bénéfiques !**

Ce sont les différentes opérations naturelles qui donneront la couleur souhaitée à la feuille et au thé. Pour illustrer, les transformations que subit la feuille de thé, c'est notre petite **Théa** qui va en voir de toutes les couleurs au cours des différents processus de fabrication.



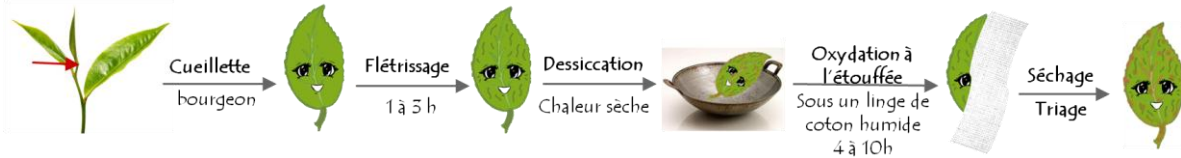
Comme son nom l'indique, les feuilles ont gardé leur couleur verte grâce au processus de **dessiccation** qui consiste au chauffage de la feuille et qui empêche ainsi son oxydation.

Le thé vert est produit essentiellement par la Chine et le Japon, où il est le plus consommé. Il s'agit d'un **thé non oxydé**, ce pourquoi il a **gardé sa couleur verte**.

Ces 2 pays producteurs ont chacun leur technique de transformation :

- Après une cueillette manuelle, **en Chine**, les feuilles se flétrissent pendant 1 à 3 heures. Elles subissent la phase de **dessiccation** par une chaleur sèche, qui consiste à retirer l'eau des feuilles. (*Il s'agit du même processus utilisé pour faire des fruits lyophilisés.*) L'eau ainsi évacuée évitera à la feuille toute fermentation et oxydation. Les feuilles seront ensuite roulées ou pliées et enfin séchées.
- **Au Japon**, après une cueillette mécanisée, les feuilles passent directement par le processus de dessiccation grâce à une chaleur humide. Elles refroidissent avant d'être séchées et façonnées à 3 reprises. Les feuilles sont ensuite tamisées et triées et enfin séchées.

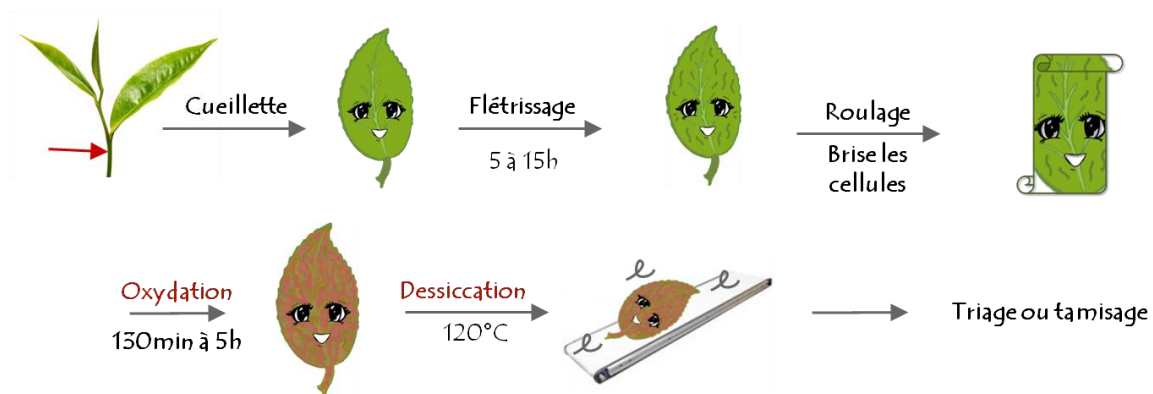
Le Thé Jaune



Encore très méconnu, le thé jaune (spécialité chinoise) est le **résultat d'un "mauvais" séchage de thé vert**. Les feuilles subissent après la dessiccation, un traitement d'oxydation à l'étouffée sous un linge de coton humide pendant 4 à 10 h. Les feuilles sont ensuite séchées et triées.

C'est cette **légère oxydation stoppée par le séchage** qui donne cette couleur jaune à la feuille.

Le Thé Noir



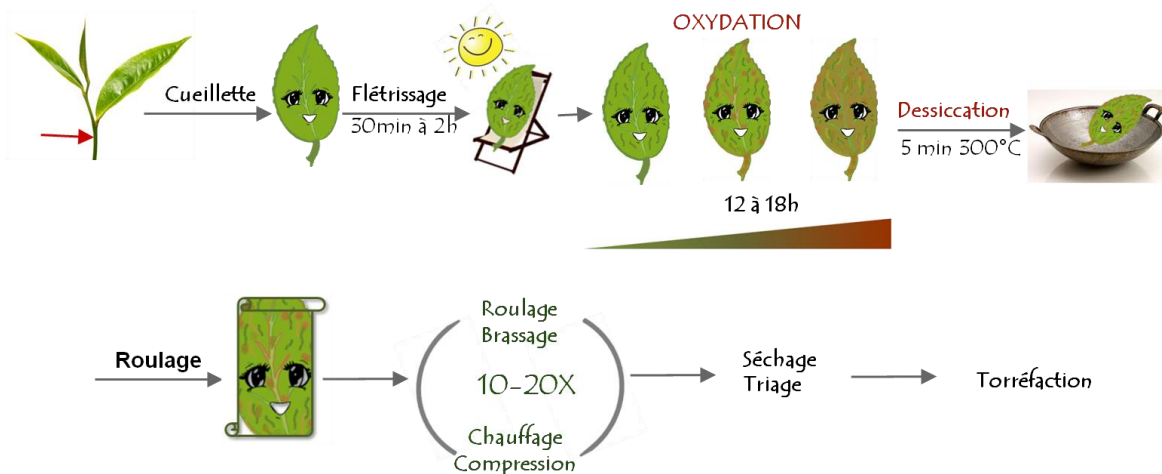
Le thé noir est le résultat d'une **oxydation totale** de la feuille, les composés oxydés vont entraîner un changement de couleur de la feuille qui va alors devenir rouille. C'est pourquoi en Chine, ce type de thé est appelé thé rouge.

Les feuilles qui servent à la conception de thés noirs flétrissent entre 5 et 15 heures. Elles sont ensuite roulées afin de briser les cellules qui les composent. Les feuilles passeront entre 2 et 5 heures par le processus d'oxydation (au contact de l'air), pour subir la phase de dessiccation à 120°C. Les feuilles sont, pour terminer, triées puis tamisées.

Le **thé noir** est le type de thé le plus consommé en Occident , surtout par les britanniques. L'Inde, une de leurs anciennes colonies, y a grandement contribué.

Il existe une grande variété de thés noirs présentant de profondes différences à tout point de vue : arôme, origine, qualité, force... (cf. 3. de ce guide pour un aperçu de la gamme).

Le Thé Bleu-Vert ou Wulong



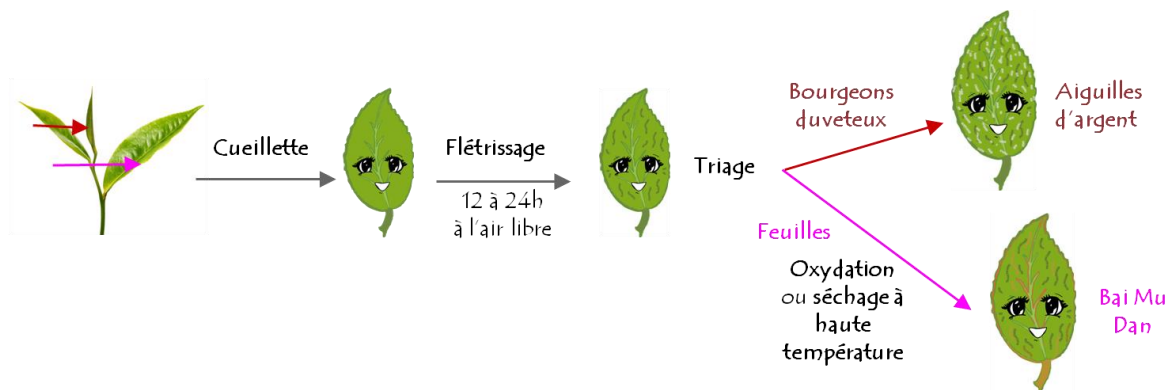
Ce sont des thés **partiellement oxydés**. Ils se situent donc à mi-chemin entre les thés verts et les thés noirs. Les feuilles utilisées sont plus grandes que pour les thés verts.

La couleur de la feuille de thé bleu-vert, est liée à cette oxydation partielle qui donnera des tâches rouille pour les thés peu oxydés (15-30%) et une coloration plus importante pour les Wulong plus oxydés (50-70%). Ce dégradé est également valable pour les notes aromatiques qui se rapprocheront davantage de celles des thés verts pour les thés peu oxydés et des thés noirs pour les thés plus oxydés.

Après la cueillette, les feuilles seront flétries au soleil entre ½ h et 2h. Elles s'oxyderont progressivement pendant 12 à 18h pour subir ensuite le processus de dessiccation pendant 5min à 300°C. Les feuilles seront roulées, brassées puis chauffées et compressées entre 10 et 20 fois. Séchées puis triées, elles seront torréfiées.

Peu thénés, c'est une couleur de thé qui peut donc se boire le soir ! Pour le plus grand plaisir de ceux qui aiment le réconfort des notes beurrées-lactées !

Le Thé Blanc



C'est celui pour lequel les **feuilles subissent le moins de transformation**. Constituée de feuilles ou de bourgeons, cette couleur de thé est de plus en plus appréciée.

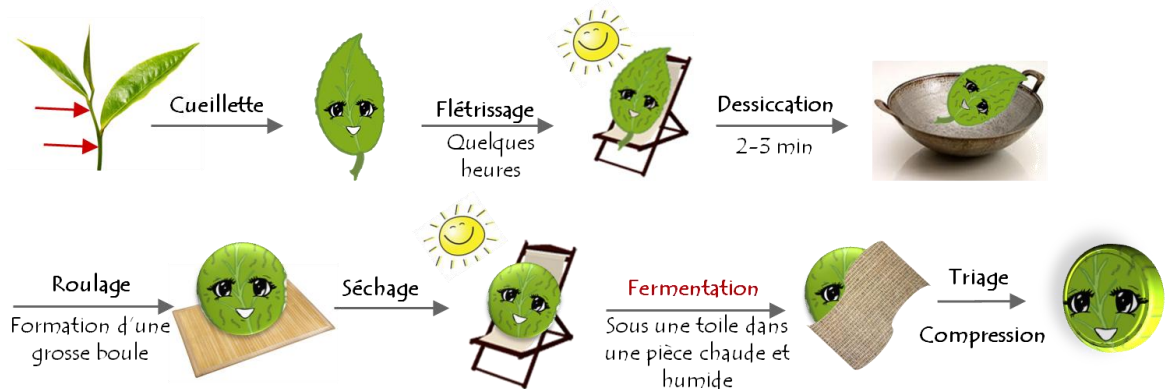
Pour obtenir cette couleur de thé, le type de cueillette a toute son importance. En effet, les thés blancs ont pour certains, la particularité d'être constitués uniquement de bourgeons comme les aiguilles d'argent.

La conception d'un thé blanc passe par une étape de flétrissage à l'air libre pendant 12 à 24 heures. Les feuilles sont ensuite triées :

- Les bourgeons seront utilisés pour la production des aiguilles d'argent
- Les feuilles, après oxydation ou séchage à haute température, serviront à la production du Bai Mu Dan.

Il existe principalement deux grands types de thés blancs : les **aiguilles d'argent** et le **Bai Mu Dan**. Les premières sont essentiellement constituées de bourgeons, ce qui en fait **un thé rare et cher, très riche en arômes et en théine**.

Le Thé Sombre : PU ER



Connus principalement sous le nom de Pu Er, et très en vogue actuellement, les thés sombres sont des **thés fermentés**, appelés **noirs en Chine**. Le plus connu est le **PU ER chinois**.

Après la cueillette, les feuilles de thé vont flétrir durant quelques heures. Elles prendront ensuite le chemin des bassines en fer pour la dessiccation pendant 2 à 5 min afin de stopper l'oxydation. Un premier roulage est fait afin de former une grosse boule. Séchée ensuite, elle passera à une étape qui donnera toutes ses notes au Pu Er : la fermentation. C'est sous une toile, dans une pièce chaude et humide, que ce processus a lieu. Enfin, les feuilles seront triées puis compressées et donneront naissance à un Pu Er qui prendra la forme souhaitée en boules, briques, ou galettes.

Thés d'une longue conservation, ils atteindront l'excellence par leur vieillissement.

A présent, vous connaissez les 6 couleurs de thé et les secrets de transformation de la feuille. Vous pouvez imaginer que pour chaque couleur, il existe de nombreux **thés différents** en fonction du **lieu de culture**, de la **saison de cueillette**, du **savoir-faire**, etc. Vous comprenez maintenant pourquoi nous parlons d'une **infinité de possibilit(h)és** ! Vous allez sans aucun doute trouver votre bonheur et même pouvoir adapter votre thé à votre humeur et au moment de la journée.

Trouvez quel grand classique vous convient le mieux !

Voici quelques fiches de grands classiques de thé, nous vous invitons à les parcourir et à trouver celui vers lequel votre cœur penchera

Aiguilles d'Argent



Type : **Thé blanc**
Origine : **Chine** –Fujian
⌚ 4 à 6 min 🌡️ 80 °C
Dosage : **2g pour 20 cL**
Présence de Théine

Accessoire d'infusion idéal : **Tasse à couvercle** ou petite théière

Notes de dégustation :

- Végétal
- Foin
- Miel
- Fleur fraîche
- Fruit mûr

Bai Mu Dan



Type : **Thé blanc**
Origine : **Chine** –Fujian
⌚ 6 à 8 min 🌡️ 80 °C
Dosage : **2g pour 20 cL**
Peu de Théine

Accessoire d'infusion idéal : **Tasse à couvercle** ou théière

Notes de dégustation :

- Floral
- Herbe sèche
- Miel
- herbes aromatiques
- Fruit à coque
- Vanille
- Cacao

Long Jing



Type : **Thé vert**
Origine : **Chine** –Zhejiang
⌚ 3 à 4 min 🌡️ 75 °C
Dosage : **2g pour 20 cL**
Présence de Théine

Accessoire d'infusion idéal : **Tasse à couvercle** ou théière

Notes de dégustation :

- Végétal frais
- Fruits à coque
- Minéral
- Légumes cuits
- Iodé
- Grillée

Sencha japonais



Type : **Thé vert**
Origine : **Japon** –Kyushu
⌚ 1 à 2 min 🌡️ 80 °C
Dosage : **2g pour 20 cL**
Présence de Théine

Accessoire d'infusion idéal : poêlon japonais ou théière en fonte

Notes de dégustation :

- Végétal frais
- Herbe coupée
- Iodé
- Légumes cuits
- Epinard
- Poisson
- Crustacé

Tie Guan Yin



Type : **Thé bleu-vert**
Origine : **Chine** –Fujian
⌚ 4 à 6 min 🌡️ 85 °C
Dosage : **2g pour 20 cL**
Peu de Théine

Accessoire d'infusion idéal : **Tasse à couvercle** ou Gong Fu Cha

Notes de dégustation :

- Fleurs blanches
- Végétal
- Marine
- Bois sec
- Beurré – lacté
- Vanille

Fancy Wulong



Type : **Thé bleu-vert**
Origine : **Taiwan**
⌚ 2 à 4 min 🌡️ 90 °C
Dosage : **2g pour 20 cL**
Peu de Théine

Accessoire d'infusion idéal : **Tasse à couvercle** ou Gong Fu Cha

Notes de dégustation :

- Fruité
- Boisé
- Epicé
- Vanille
- Miel
- Fruits secs
- Minéral

Qimen Mao Feng



Type : **Thé noir**
Origine : **Chine** – Anhui
⌚ 3 à 4 min 🌡️ 90 °C
Dosage : **2g pour 20 cL**
Présence de Théine

Accessoire d'infusion idéal : **petite théière**

Notes de dégustation :

- Miel
- Cuir
- **Cacao**
- Fruits cuits
- Boisé (cèdre)
- Fleuri

Grand Yunnan



Type : **Thé noir**
Origine : **Chine** - Yunnan
⌚ 3 à 4 min 🌡️ 90 °C
Dosage : **2g pour 20 cL**
Présence de Théine

Accessoire d'infusion idéal : **petite théière**

Notes de dégustation :

- Miel
- Bois ciré
- Sous-bois
- Cuir - animal
- Fleuri
- **Corsé**

Darjeeling de printemps



Type : **Thé noir**
Origine : **Inde** – Anhui
⌚ 3 à 4 min 🌡️ 85 °C
Dosage : **2g pour 20 cL**
Présence de Théine

Accessoire d'infusion idéal : **petite théière**

Notes de dégustation :

- Fleuri (rose)
- Fruits jaunes
- Fruits exotiques
- Aromates (menthe)
- Fruits à coque
- Amande
- Raisin

Pu Er



Type : **Thé sombre**
Origine : **Chine** - Yunnan
⌚ 3 à 4 min 🌡️ 100 °C
Dosage : **2g pour 20 cL**
Présence de Théine

Accessoire d'infusion idéal : **petite théière**

Notes de dégustation :

- Animal
- Cuir
- Sous-bois
- Terre humide
- Champignon
- Iodé

Avez-vous trouvé thé à votre tasse ? En tout cas, vous devez maintenant savoir vers quel type de thé vous tourner pour commencer !

Conseils des filles du thé pour l'achat de votre thé :

Nous vous invitons à commander sur www.unami-store.com car vous y trouverez les thés mentionnés ci-dessus et de bonne qualité. (Si vous avez découvert ce site grâce aux Filles du Thé, précisez-le lors de votre commande en ligne ;)).

Si vous préférez vous y rendre, Unami vous accueille à Lille comme à Bruxelles. En plus d'y trouver votre thé, vous pourrez le déguster dans les meilleures conditions de préparation en maison de thé.

Enfin, vous trouverez ces grands classiques dans la plupart des maisons de thé traditionnelles.

N'hésitez pas à demander conseils, mais s'il-vous-plaît **ne vous fiez pas seulement à l'odeur de la feuille sèche** et prenez soin de le préparer correctement en suivant les 5 indispensables qui suivent...

Les 5 indispensables pour préparer votre thé et profiter de tous ses bienfaits !

1. Un thé de qualité !

En sachet, soluble ou en vrac, on trouve aujourd'hui le thé sous différentes formes. Le thé en vrac reste le conditionnement qui permet à la feuille de vous livrer tous ses bienfaits. Souvent, les thés en sachet sont le fruit d'un conditionnement industriel qui a tendance à abîmer les feuilles. Les thés utilisés dans ce cas sont de moyenne qualité voire de bas de gamme.

Préférez donc les thés en vrac ! En plus, ils sont bien souvent moins chers, et il ne manque pas d'accessoires pour les infuser ! A part pour un Pu Er, plus le thé a été fraîchement récolté, plus grande sera la qualité ! **Osez le thé de l'année** souvent pour les thés grands crus, le mois et l'année de récolte, sont indiqués ! Pour ce qui est des thés aux arômes ajoutés, sachez que la base de thé n'est pas d'une qualité exceptionnelle mais qu'il est possible de trouver de bons thés aromatisés. Nous vous conseillons néanmoins de **tester les grands crus** classiques qui contiennent **une richesse aromatique naturelle !**

2. Une eau adaptée !

Voici **une chose primordiale** à prendre en compte sérieusement si vous voulez profiter pleinement de votre thé de qualité !

Les feuilles, **pour libérer toutes leurs vertus**, doivent se baigner dans une **eau de source peu minéralisée** (Volvic, Mont Roucoux, Luchon) ou dans une **eau du robinet filtrée au charbon actif** qui piège le chlore et le calcaire.

3. Un accessoire adéquat !

Pour que le thé de qualité que vous avez choisi vous procure tous ses bienfaits, il faut que **les feuilles de thé puissent s'ouvrir librement et être un maximum au contact de l'eau !** La **tasse à couvercle** (ou zhong) est un accessoire de choix, elle est adaptée à la plupart des thés de qualité en plus d'être un bel objet. Dans la même idée et plus moderne, **la tisanière** est également une bonne solution. Pour ce qui est des **théières**, privilégiez celles de **petites et moyennes capacités** (40 cl maximum) munies de **grands filtres** pour une infusion homogène.

4. Une température optimale !

Plus l'eau est chaude, plus la solubilisation des composés présents dans la feuille est aisée. Cependant, si l'eau est trop chaude, elle peut également détruire certains composés bénéfiques comme les acides aminés ou les vitamines particulièrement présents dans les thés verts. Alors **suivez les indications** notées sur le paquet et **éviter d'ébouillanter les bienfaits de votre thé !**

5. Un temps d'infusion maîtrisé !

Comme la température de l'eau, le temps d'infusion est très souvent mentionné sur le paquet de thé. Nous vous invitons à suivre ces conseils dans un premier temps et à adapter si besoin à votre convenance. Et surtout ne vous fiez pas à la couleur de la liqueur !

Il vous faut savoir que la **théine** est libérée à 70% après une minute d'infusion. Les **tanins (polyphénols)** qui apportent des bienfaits mais également l'**amertume** passent dans l'eau beaucoup plus progressivement sur une dizaine de minutes. Les **arômes** se diffusent en fonction de leur volatilité au cours de l'infusion. Vous pouvez jeter la première infusion de 30 secondes pour éliminer une partie de la théine mais sachez que vous vous débarrassez également d'une partie des arômes !! Quel dommage s'il s'agit d'un thé grand cru... Privilégiez dans ce cas un thé pauvre en théine !

Parce que vous avez choisi un thé de qualité et qu'une infusion ne vous suffira pas, **infusez-le encore et encore !!!**

Déguster et Profiter de l'instant Thé !

Afin de profiter pleinement de cet instant, il est essentiel que nous parlions le même langage !

Arômes, saveurs et textures

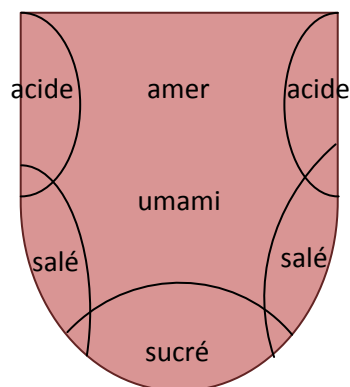
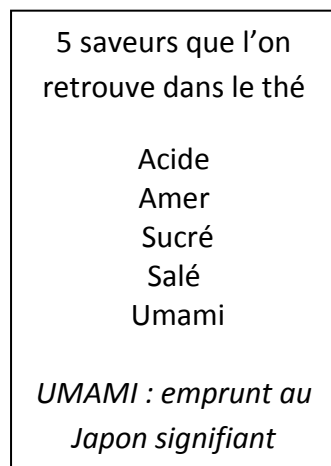
Lors de la dégustation proprement dite, **l'odorat, le goût et le toucher** s'allient pour nous faire découvrir les subtilités du thé dégusté.

Les arômes vont d'abord nous titiller les narines par la voie directe lorsque l'on porte la tasse à hauteur de bouche. Puis, par voie indirecte, en rétro-olfaction : les arômes passent par la bouche et remontent par la fosse nasale afin de nous délivrer toutes les nuances odorantes présentes dans la liqueur !

Notre langue et une partie de notre palais jouent un rôle dans la détection des **saveurs** (le goût) et **des textures** en bouche (le toucher).

Les zones de détection sont spécifiques mais varient un peu d'un individu à l'autre.

A chaque zone sa saveur !



La **texture en bouche**, c'est en quelque sorte, le toucher buccal. La texture est la sensation que laisse le thé en bouche. On entend souvent parler **d'astringence, d'onctuosité, de rondeur...** Ces termes sont relativement nombreux et donnent des indications complémentaires sur le thé dégusté. Les arômes, les saveurs, les textures associés les uns aux autres contribuent grandement à la qualité du thé. Mais il n'y a pas que la bouche et le nez qui œuvrent à la dégustation d'un Thé !

5 sens en éveil !

Déguster du thé, met tous nos sens en éveil ! **La vue, l'ouïe, le goût, le toucher, l'odorat**, ils ont tous droit à **l'instant thé**. Celui-ci ne se limite pas au moment de dégustation proprement dit, il débute par un ressenti profond, une écoute de soi : **De quel thé ai-je envie ?**

Le choix du thé et du contenant, l'observation des **feuilles dans la boîte**, la qualité de l'eau qu'on y dépose, la température de cette dernière, la réaction des feuilles à son contact, la chaleur de la tasse, le son des matières, **les parfums qui s'en dégagent** : ce sont tous nos sens qui accompagnent cet instant et nous incitent à un nouveau voyage...

La vue fait son entrée la première. Elle intervient dans le choix du thé notamment dans l'observation de ces petites feuilles sèches bien différentes selon celui que vous avez choisi. Vient ensuite **l'odorat** : comment résister à plonger votre nez dans le paquet ou la boîte de thé ? Tout est beau dans cet instant, le choix de la tasse par **votre œil** avisé donnera toute sa dimension à la dégustation ! C'est ensuite le frémissement de l'eau dans la bouilloire qui viendra vous titiller **l'ouïe** ! Voir tourner les feuilles dans ce liquide chaud comme des petits poissons dans l'eau, n'est-ce pas un **magnifique émerveillement** face à cette liberté de mouvement ? Et enfin, le moment tant attendu, celui du voyage de cette belle liqueur, de la tasse à ce profond ressenti en bouche où **l'odorat, le goût, et le toucher** s'allient pour vous offrir le meilleur !

Végétale, fleurie, beurrée, animale, fruitée ... les **notes olfactives** de votre thé se libèrent et se mêlent à la sensation présente sur votre palais ainsi qu'aux saveurs perçues sur votre langue. Ce mélange propice à votre bien-être ne pourra que vous ravir !

Pour faire profiter, à tous nos sens, de **cet instant en tête à tête avec un thé** de grande qualité, la pleine conscience est le maître mot d'une dégustation réussie : « **Etre là, ici et maintenant avec son breuvage ancestrale et tous vos sens en éveil !** ».

L'instant Thé, un moment d'exception pour soi

Choisissez, le **bon moment**, celui dans lequel vous avez envie de **vous retrouver avec vous-même** ! Coupez toutes sources de distraction (vous savez maintenant quels sont les bienfaits qu'il peut vous apporter, ce serait dommage de passer à côté !). **Cet instant est pour vous** ! La qualité de votre thé en fait un moment d'exception. Tout votre être mérite toute votre attention.

Un grand thé ne se « boit pas sur le pouce ». Sa préparation demande minutie : chaque geste compte, chaque minute compte. Il s'agit de **trouver le moment qui sera pour vous le plus propice à l'instant de soi, pour soi...** Pourquoi ne pas utiliser le thé comme un prétexte pour prendre du temps pour soi ? En faire une habitude peut aider à nous poser dans cette société en perpétuel mouvement.

En solo, en duo ou en d'autres compagnies, vous saurez au fil du temps **adapter le thé à vos invités et aux conditions dans lesquelles vous pourrez le déguster**. Pas la peine de « boire un grand cru le matin alors que vous vous êtes levé(e) à la bourre et le laisser en plan dans la tasse, ou pire dans la théière !

La pleine conscience de cet instant n'est pas innée. A vous de faire de ce moment d'exception une priorité si vous le souhaitez !

Pour résumer : voici les 5 étapes pour vous mettre au thé !

