CUCINA NATURALE

La Cucina delle Cinque Stagioni

CORSO PRATICO

con Cristina Filippini

residenziale - durata Cinque Giorni

La dietetica orientale sia di origine cinese che giapponese, condivide principi filosofici e teorici come l'importanza della spiritualità nell'alimentazione e quindi dell'elemento energetico, dove i valori nei quali le " forze universali " rappresentate dai cinque Elementi: Acqua, Legno, Fuoco, Terra e Metallo agiscono sui fenomeni della vita in sintonia con le corrispondenti "Cinque Stagioni".





Gli alimenti vengono considerati in base alle loro caratteristiche energetiche: natura, sapore, colore e forma; impareremo a cucinare ricette sfiziose in armonia con i cicli stagionali utilizzando alimenti della tradizione mediterranea e "rivisitando" le preparazioni secondo i principi di nutrizione e riequilibrio dell'energia propri della dietetica orientale.

Il cibo può diventare uno strumento di intervento importante che, se usato con consapevolezza, ci consentirà di mantenere salute e forma fisica.
Noi cambiamo con l'età, le stagioni e le situazioni della vita e la dieta deve adeguarsi a questi cambiamenti.





Cristina Filippini
Diplomi di cuoca e di terapia alimentare presso " La Sana Gola " di Milano.
Diplomata presso la scuola A.I.F.O. e DBN di Lecco in Medicina Tradizionale Cinese, Massaggio Cinese Tuina e Shiatsu.

Le lezioni si svolgono il mattino dalle ore 10 alle 13 e il pomeriggio dalle ore 17 alle 19 e comprendono: parte pratica di preparazione e degustazione di un menù completo senza prodotti animali , dall'antipasto al dessert con ricette che variano a seconda della stagione.
Verranno consegnate Dispense e rilasciato Attestato A.I.F.O. e DBN di Partecipazione al Corso.

Scuola equa, sostenibile, solidale
ACCADEMIA
ITALIANA FILOSOFIE ORIENTALI

☯☯☯☯ ***(minimo 4 iscritti)*** **= € 500,00 cad. (IVA esclusa)**

Il costo è comprensivo del pernottamento da domenica a giovedì presso l'Agriturismo "La Contea Degli Angeli" a Castell'Azzara (GR), in condivisione di spazi in tipici casali in pietra.

infotel: 3936748321 – biovitasas@gmail.com – www.laconteadegliangeli.it