



Ente di Formazione Professionale ad Indirizzo Olistico

Myamo Associazione Promozione Sociale - Secondo le disposizioni della Legislazione Italiana 4/2013

www.myamo.it - email: info@myamo.it - Tel. 327.5438822

CUCINA, MANGIA, MEDITA

Laboratorio di educazione alimentare pratico ed essenziale per mantenere il benessere e l'armonia

Nella cornice della città di Alba, accolti e coccolati da Paola, host della Guest House "L'OrtodelleRose", due giorni dedicati alla meditazione e ad apprendere nuove conoscenze sul cibo e sui diversi modi per combinarlo e cucinarlo con creatività.

Insieme, attraverso laboratori sensoriali, autoproduzione e pasti bionaturali, in alcuni momenti preparati in gruppo, assaporerete la gioia di nutrire consapevolmente, con piacere e leggerezza, il corpo, la mente e le emozioni.

Potrete soggiornare presso la Guest House, concedendoti tempo, spazio e benessere!

PROGRAMMA

Due giorni dedicati all'Educazione alimentare e allo stile di vita per fornire le conoscenze di base che aiutino a:

- scegliere il cibo in modo autonomo e consapevole
- acquisire comportamenti alimentari salutari
- migliorare la qualità dell'esistenza propria e dei propri cari
- combinare correttamente gli alimenti
- imparare nuove sfiziose ricette



ASSOCIAZIONE PROMOZIONE SOCIALE

**FORMAZIONE PROFESSIONALE
INDIRIZZO OLISTICO**

PIEMONTE - VENETO

TRENTINO - SICILIA