



8 - 14 AGOSTO 2011

con **ELENA ALQUATI**
presidente
dell'associazione
L'Ordine dell'Universo

Presso il centro seminari in
bio-architettura MIRI PIRI.
Sui colli piacentini,
nella riserva protetta
del Monte Pillerone.
www.miripiri.eu

Info costi e iscrizioni:
funakoshi@fastwebnet.it
Tel. 02.6887171

ORGANIZZATO DA:
L'ordine dell'universo
www.lordinedelluniverso.it
Funakoshi Club
www.funakoshi.it

La Macrobiotica in famiglia

VACANZE E ALIMENTAZIONE

CIBO PER IL CORPO E PER LA MENTE

- Studio sui principi della filosofia Macrobiotica (l'energia del cibo)
- Partecipazione attiva in cucina
- Imparare a mangiare in modo sano ed equilibrato
- Scambi e condivisioni di esperienze
- Lezione di Yoga energetico al mattino
- Tempo libero immersi nella natura

La Macrobiotica in Famiglia è rivolta una vacanza per tutti, anche ai bambini per i quali saranno organizzati giochi ed attività mirate.

Durante questo soggiorno:

Si imparerà a realizzare portate gustose e nutrienti che soddisfano tutti i palati: dai primi piatti con cereali integrali ai dolci senza zucchero, uova e latte, includendo anche tofu e seitan.

A partire dai principi generali della macrobiotica, i corsisti apprenderanno il giusto equilibrio tra le energie dello *yin* e dello *yang* nei diversi alimenti.

Si imparerà come sostituire gli alimenti più dannosi.

Durante le nostre chiacchierate verranno approfonditi molti temi, come per esempio l'importante effetto del cibo sul nostro stato emotivo.

La Vacanza Macrobiotica non è solo cibo ma anche passeggiate nei boschi, raccolta di erbe medicinali e ..

