

# CUCINA NATURALE



## La Cucina delle Cinque Stagioni CORSO PRATICO

con Cristina Filippini  
**durata Un Weekend**

*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 sabato mattina dalle ore 10 alle 13 , il pomeriggio dalle ore 17 alle 19 e la domenica mattina dalle ore 10 alle 13 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.**



**(minimo 4 iscritti) = € 170,00 cad. (IVA esclusa)**



**(oltre 4 iscritti) = € 150,00 cad. (IVA esclusa)**

Il costo è comprensivo del pernottamento di sabato presso l'Agriturismo "La Contea degli Angeli" a Castell' Azzara (GR), in condivisione di spazi in tipici casali in pietra. Per chi non pernosterà presso la struttura è prevista una riduzione del costo totale di euro 40,00

**infotel: 3936748321 – [biovitasas@gmail.com](mailto:biovitasas@gmail.com) – [www.laconteadegliangeli.it](http://www.laconteadegliangeli.it)**