

# IL TAO DELLA GIOIA

## Tutti gli incontri

IL PRIMO PERCORSO COMPLETO DI CUCINA MACROMEDITERRANEA® a cura del dott. Berrino e della cuoca de La Grande Via Simonetta Barcella



SCOPRIAMO PERCHÉ IL CIBO NON È SOLO CARBURANTE FISICO, MA ANCHE NUTRIMENTO PER IL CORPO, LA MENTE E L'ANIMA.

16 -17  
marzo

**Primi passi sulla via dell'equilibrio di yin e yang**

6 - 7  
aprile

**L'energia dei legumi:** i legumi e i loro derivati

11 - 12  
maggio

**Le alghe:** i vegetali sommersi

8 - 9  
giugno

**I semi oleaginosi:** per fare un albero (della salute) ci vuole un seme

15 - 16  
giugno

**I fermentati:** i piccoli aiutanti operosi

6 - 7  
luglio

Cresciuti con amore: **pane e lievitati**

20 - 21  
luglio

**Il fast food che fa bene:**  
buffet, pic nic e germogli

3 - 4  
agosto

Natura dolce: **colazioni e dolci al cucchiaino**

31 - 1  
agosto  
settembre

**Cibo che cura:** i rimedi in natura

7 - 8  
settembre

**Le stagioni in cucina**

21 - 22  
settembre

Il gusto per la vita:  
**gravidanza, allattamento e svezzamento**

5 - 6  
ottobre

Innamorarsi in cucina:  
**la bellezza del cibo e le erbe aromatiche**

9 - 10  
novembre

**La salute? Questione di cibo**

La Mausolea

Loc. Case Sparse, Fraz. Soci;

52011 Bibbiena (AR)

Info & Prenotazioni

mausolea@lagrandevia.it

349 4219837

E' possibile partecipare anche ai singoli appuntamenti.

Sconto del 10% per il percorso completo.

Agevolazioni anche per chi partecipa ad almeno 4 seminari.

