



IL TAO DELLA GIOIA

Programma del seminario

Il Tao della gioia: l'energia dei legumi e le alghe, i vegetali sommersi

SABATO 11 MAGGIO

ore 10.00

Accoglienza e presentazione del seminario
a cura di Simonetta Barcella

ore 10.30

Esempi pratici di preparazione e conservazione dei legumi
con Simonetta Barcella

ore 12.30

Pausa pranzo

ore 14.00

I benefici e gli apporti nutrizionali dei legumi

ore 15.00

Corso di cucina Macromediterranea®.
Tecniche di cottura e preparazione di ricette nutrienti e bilanciate.

ore 19.30

Pausa cena

ore 21.00

Pratiche di rilassamento e consapevolezza

DOMENICA 12 MAGGIO

ore 8.00

Corso di Yoga e risveglio energetico

ore 9.30

Colazione

ore 10.30

Le alghe: tipologie, provenienze e benefici per la salute
con Mirella Tobbia

ore 12.30

Pausa pranzo

ore 14.00

Le ricette Macromediterranee con le alghe Mirella Tobbia

ore 16.00

Saluti e commiato

Il programma è indicativo e potrebbe subire variazioni