

Intensivo de macrobiótica

Seminario intensivo de cocina y filosofía macrobiótica:

*Semana del 8 al 14 de julio. horario de lunes a sábado, 11:00 a 20:00
Domingo de 11 a 14:30.*

Temario:

Lunes;

Bases nutricionales de la macrobiótica. Todo lo que hay que saber sobre alimentos según el paradigma energético y saludable.

Cocina Práctica; desayunos macrobióticos y sopa de miso.

Martes;

Los cinco elementos de la macrobiótica y su relación con lo órganos, emociones, y estaciones.

Cocina Práctica: Proteínas vegetales, cremas y ensaladas sanas.

Miércoles;

Elemento madera, el hígado y su salud y elemento fuego, corazón e intestino delgado, cocina de primavera y verano, cuando el tiempo es caluroso.

Jueves;

Elemento tierra; el problema del dulce, platos para equilibrar el aparato digestivo, ansiedad, bulimias, anorexias, diabetes, estómago bazo y páncreas.

Cocina práctica; Postres, cereales y verduras. Uso de algas.

Viernes;

Elemento agua, y metal, la cocina en invierno y en otoño, cuando hace frío, el sistema nervioso central, los riñones, el pulmón y el intestino grueso.

Sábado y domingo;

Seminario de integración de los cinco elementos, con practica de menú macrobiótico completo, y taller de autodiagnóstico con el kí de las nueve estrellas y como adaptar la alimentación a nuestro propósito y a nuestra realidad energética.

Terminamos el domingo a las 14:30.

Precio: 340 euros, con cuatro comidas incluidas.

Dossier con apuntes y test y aperitivos.