



# Il ciclo delle stagioni

*elementi e principi di cucina naturale*

*lunedì 6 febbraio 2012, dalle ore 21 alle 23*

*con Barbara Canovi*



Una lezione teorica di 2 ore per introdurre una visione del cibo come elemento quotidiano che influisce direttamente sul nostro equilibrio psico-fisico: come esseri umani siamo in costante e dinamico rapporto con l'ambiente che ci circonda e un'alimentazione che segua principi in armonia con il susseguirsi dei cicli stagionali, ci permette di creare una migliore energia per tutte le nostre attività, siano esse fisiche o intellettuali.

Approfittiamo dunque del periodo di passaggio tra inverno e primavera per introdurre nuove (in realtà antiche) e più consapevoli abitudini nel nostro modo di scegliere e preparare un cibo.

Sede: via Soglia 2/e – Reggio Emilia

Orario: dalle 21 alle 23

Info e prenotazioni: Enrica 0522.703459 – 348.2632910

Barbara 338.8232892

---

IL RISVEGLIO associazione culturale e sportiva dilettantistica

Via Zambonini, 13 – 42124 Reggio Emilia – Tel. 0522.703459  
e-mail: shiatsuintegrale@libero.it – <http://www.shiatsu-integrale.com>