



# ALIMENTAZIONE NATURALE

## INTRODUZIONE ALLA MACROBIOTICA E PREPARAZIONI DI BASE

Durante il corso verranno presi in considerazione i principi di un'alimentazione volta a sostenere il benessere della persona in armonia con l'ambiente, verrà brevemente analizzato il cibo da un punto di vista energetico secondo il principio yin e yang della macrobiotica

**DOMENICA 19 Novembre**  
**ore 9.30-12.00**

**MONTRIGIASCO (ARONA) VIA A. VOLTA**  
**Incontro tenuto da Annalisa Cosentino**

Appassionata di tutto ciò che favorisce il benessere della persona, dopo gli studi per diventare operatrice shiatzu, approfondisce la macrobiotica conseguendo il diploma di terapeuta alimentare presso la scuola "La Sanagola" di Martin Halsey

**RICHIESTA PRENOTAZIONE - PER PRENOTAZIONE E INFORMAZIONI**

**INFO@LACULLADEISENSI.IT WHATSAPP 3474401458**

**Contributo di partecipazione €20. Per i non associati è richiesto il versamento della quota della tessera associativa di 10€**