



Un weekend dedicato alla salute

10-11 maggio 2014

"I regimi disintossicanti"

La scuola di cucina propone un fine settimana dedicato alla disintossicazione in teoria e ... pratica.

Trascorreremo due giorni alla ricerca del proprio "senso del cibo", attingendo ai regimi disintossicanti più conosciuti e sperimentati o, se lo si desidera, al digiuno.

La finalità è "percepire" i benefici che il corpo e la mente ricevono; pratiche di yoga, automassaggio, momenti creativi e ludici accompagneranno il nostro lavoro, per vivere più intensamente la sensazione di benessere che la disintossicazione regala e per "portarsi a casa" nuove risorse per la nutrizione quotidiana.

Il percorso necessita di una settimana di preparazione, per cui si consiglia gli interessati di mettersi in contatto con Tatiana Paoli: e-mail paolitatiana@yahoo.it, mobile 333.4389955, **entro il 3 maggio**, per avere "le istruzioni" necessarie.

* * *

Lo stage, che si terrà a Podemuovo - Gabbro (Li), sarà guidato da:
Tatiana Paoli - erborista, op. nutrizionista;
Fernanda Bettio -, insegnante di Yoga;
Dr. Walter Giubbilini - psicoanalista, esperto in educaz. alimentare.

Per iscrizioni e informazioni: 333.4389955, paolitatiana@yahoo.it, www.mentecibo.com