



24 al 30 junio 2019

**Curso intensivo de MACROBIÓTICA:
Una semana de alimentación consciente**

PROPUESTA:

- Experimentar 7 días de alimentación consciente.
- Aprender las bases de la Macrobiótica y cómo aplicarla a tu vida.
- Sumergirte en la cocina práctica de la mano de Rosa Tugores, experta profesora y consultora con más de 20 años de trayectoria.

DÓNDE:

- Las sesiones se darán en la Escuela de cocina Rosa Tugores en la calle Francisco Suau, nº 3, 1º A de Palma de Mallorca (Islas Baleares-España)
- El curso no es residencial: cada asistente deberá conseguir alojamiento en la ciudad por sus propios medios.
- Se proporcionará a quien lo solicite información sobre hoteles u hostales cercanos a la escuela.
- Se recomienda hacer las reservas con tiempo, pues Palma es un lugar turístico y en esas fechas no es fácil conseguir plazas.

QUÉ HAY QUE TRAER:

- Material para tomar apuntes: papel y bolígrafo o lápiz.
- Delantal y trapo para las sesiones de cocina práctica.
- Ropa y calzado cómodos.
- No está permitido grabar las clases con ningún dispositivo.**

MATERIAL:

- Cada alumna@ recibirá un recetario completo, incluido en el precio, que es el mismo que se entrega en los cursos anuales de la escuela.
- Si así lo desea, podrá comprar el manual teórico, que se vende aparte.

PRECIO POR PERSONA: 600€

RESERVA DE PLAZA: 100€

- Descuento del 10% para reservas anteriores al 30 de abril de 2019.
- Las anulaciones posteriores al 30 de abril de 2019 no darán derecho al reembolso del importe abonado.

PROGRAMA:

Talleres de cocina práctica:

Serán por las mañanas de 9:30 a 14h, en seis sesiones:

Lunes 24 junio: Cocinar un menú equilibrado

Martes 25 junio: Cocinar con cereales integrales

Miércoles 26 junio: Cocinar con proteínas vegetales

Jueves 27 junio: Cocinar con verduras

Viernes 28 junio: Desayunos y meriendas sanos

Sábado 29 junio: Cocina sana y rica para fiestas y celebraciones

-Cada sesión de cocina práctica terminará con la comida-degustación de lo que hayamos cocinado.

-Luego habrá un intermedio hasta las 17h (inicio de la sesión teórica)

Sesiones teóricas:

Serán por las tardes de 17 a 20h, en seis sesiones:

Lunes 24 junio: MACROBIÓTICA.

-Orígenes de la Macrobiótica.

-Qué es macrobiótica y por qué funciona.

Martes 25 junio: ERES LO QUE COMES.

-Efectos de los alimentos en tus diferentes cuerpos: físico, mental, emocional.

-Comprensión de la vibración y cualidades de cada grupo de alimentos y aplicación a nuestra vida diaria.

Miércoles 26 junio: ADICCIONES Y ANTOJOS.

-¿Por qué me cuesta tanto cambiar mi forma de comer?

-¿Qué hacer para cambiar tus malos hábitos?

Jueves 27 junio: CEREALES INTEGRALES Y VERDURAS: LAS BASES DE TU SALUD.

-Por qué estas dos familias de alimentos son claves para tu equilibrio.

-Cómo avanzar hacia una alimentación no sólo más saludable, sino también más consciente y sostenible: el mundo vegetal como opción más sensata y responsable.

Viernes 28 junio: MENÚS EQUILIBRADOS.

-En qué consiste un menú equilibrado y por qué funciona.

-Cómo organizarte para comer sano.

-Ejemplo de un menú semanal.

Sábado 29 junio: LA COCINA ESTACIONAL.

-Las estaciones y su energía.

-Comer en armonía con los ritmos estacionales.

-Las 5 transformaciones de la energía según la Medicina Clásica China.

Entrega de diplomas y clausura:

Será el domingo 30 de junio de 11 a 13h:

Espacio para compartir dudas, preguntas, reflexiones y conclusiones, que finalizará con la entrega de diplomas.