



**25 al 31 mayo 2020**

**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 15 de marzo de 2020.
- Las anulaciones posteriores al 15 de marzo de 2020 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 25 mayo:** Cocinar un menú equilibrado

**Martes 26 mayo:** Cocinar un menú de otoño

**Miércoles 27 mayo:** Cocinar un menú de invierno

**Jueves 28 mayo:** Cocinar un menú de primavera-verano

**Viernes 29 mayo:** Desayunos y meriendas sanos

**Sábado 30 mayo:** 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 25 mayo:** MACROBIÓTICA.

-Orígenes de la Macrobiótica.

-Qué es macrobiótica y por qué funciona.

**Martes 26 mayo:** 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 27 mayo:** ADICCIONES Y ANTOJOS.

-¿Por qué te cuesta tanto cambiar tu forma de comer?

-¿Qué hacer para cambiar tus malos hábitos?

**Jueves 28 mayo:** 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 29 mayo:** MENÚS EQUILIBRADOS.

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

-Cómo organizarte para comer sano.

-Ejemplo de un menú semanal.

**Sábado 30 mayo:** 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 31 de mayo de 11 a 13h:

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