



Curso de iniciación a la MACROBIÓTICA PROGRAMA (octubre a diciembre 2019):

Talleres de cocina práctica:

Sábado 5 octubre: Cocinar un menú equilibrado

Sábado 19 octubre: Cocinar con cereales integrales

Sábado 9 noviembre: Cocinar con proteínas vegetales

Sábado 23 noviembre: Cocinar con verduras

Sábado 30 noviembre: Desayunos y meriendas sanos

Sábado 14 diciembre: Cocina sana y rica para fiestas y celebraciones

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

Sesiones teóricas:

Sábado 5 octubre: MACROBIÓTICA.

-Orígenes de la Macrobiótica.

-Qué es macrobiótica y por qué funciona.

Sábado 19 octubre: 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.

Sábado 9 noviembre: MENÚS EQUILIBRADOS.

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

-Cómo organizarte para comer sano.

-Ejemplo de un menú semanal.

Sábado 23 noviembre: 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.

Sábado 30 noviembre: ADICCIONES Y ANTOJOS.

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

-¿Qué hacer para cambiar tus malos hábitos?

Sábado 14 diciembre: 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.

PROPUESTA:

- 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.

ESTRUCTURA DEL CURSO: 6 talleres repartidos en 3 meses**HORARIO DE LOS TALLERES:**

9 a 11h Teoría

11 a 14h Cocina práctica

14 a 15h Comida

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)

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 alumn@ recibirá un recetario completo, incluido en el precio.
- Si así lo desea, podrá comprar el manual teórico, que se vende aparte.

PRECIO POR PERSONA:

Cuota trimestral: 390€

Cuota mensual: 150€ (octubre) 225€ (noviembre) y 75€ (diciembre)

En caso de no asistencia se perderá el importe abonado.

Entrega de diplomas y clausura:

Los diplomas se entregan, cuando corresponda, el último día del curso, al finalizar la comida.

Para obtener diploma del nivel básico la persona debe completar al menos 2 cursos básicos, a elegir entre los que ofrece la escuela.

Para acceder a los cursos del nivel avanzado la persona debe tener el diploma del nivel básico.