

IL G.A.S. CONSUMATTORI, IN COLLABORAZIONE CON IL COMUNE DI
GIUSSANO, PRESSO VILLA SARTIRANA PROPONE UN

Corso di alimentazione sana e consapevole



Il corso servirà a sfatare i miti dell'alimentazione moderna basata principalmente sul consumo di prodotti animali ed i pregiudizi sull'alimentazione a base vegetariana.

Sarà un corso approfondito sui principi fondamentali dell'alimentazione naturale, integrale e consapevole, utile per la prevenzione di alcune malattie e per il benessere generale della persona.

- Si svolgerà di Mercoledì, dalle ore 20:00 alle ore 22:00, presso Villa Sartirana, Via del Carroccio, 2 Giussano
- Inizierà il 14 Gennaio 2015, per quattro serate, con un minimo di 12 iscritti
- Costo del corso: € 30,00
- Iscrizioni entro il 07 Gennaio 2015

Gli argomenti trattati saranno:

- **Alimentazione, depurazione, energia**
- **Metodo Kousmine**
- **"CIBO": cos'è la qualità**
- **I "passi" da percorrere giorno dopo giorno**

*Il corso sarà tenuto da **BRUNA OTTOLINA**, naturopata, consulente e cuoca di cucina curativa, referente di "CIBO E' SALUTE", Associazione approvata dalla Fondazione Internazionale KOUSMINE.*

Il corso teorico potrà continuare con 4 lezioni di cucina pratica, al termine delle quali si consumerà quanto cucinato.

Per informazioni e iscrizioni:

Katiuscia 3491404924 e-mail: katibo76@gmail.com