

MANTOVA * SABATO 3 MARZO 2018

CORSO DI CUCINA “dei 6 sapori Ayurveda”



CUCINA DEI 6 SAPORI AYURVEDA

PROGRAMMA:

Definizione di ayurveda e cenni storici.

Spiegazione dei 3 dosha e cibi correlati.

Consigli pratici per ogni dosha.

L'importanza della cucina consapevole e la cucina che "nutre".

Saranno inoltre spiegati e realizzati alcuni dei cibi pilastro della cucina ayurveda:

GHEE, PANIR, MASALA, PAKORAS.

Degustazione dei cibi preparati in aula.

Docente: Silvia Grillo (operatore ayurveda e creative Cook)

Orari :10-17

Costo: €60 + €15 per tessera socio 2018 (solo per chi non l'avesse già fatta)

iscrizione sul sito: www.ilmacrocosmo.it/eventi

Per info telefonare a Silvia 338 1208595 o Chiara 335 343289

mail: redazione1@ilmacrocosmo.it

ilMacrocosmo.it

Presso l'Associazione Culturale Olistica IlMacrocosmo.it

Piazza Madison,3/4 (Borgochiesanuova) MANTOVA

www.ilmacrocosmo.it/eventi Seguici su facebook: il macrocosmo