



Mantova - sabato 27 gennaio 2018

LABORATORIO sulle SPEZIE e preparati Ayurvedici

Introduzione all'ayurveda, spiegazione delle spezie più utilizzate in cucina e le loro proprietà nutrizionali. Preparazione di tisane e masala per ogni singolo dosha.

Relatore: Silvia Grillo (operatore Ayurveda e creative Cook)

PROGRAMMA:

Ore 14 Accoglienza.

Ore 14.30 Inizio laboratorio con introduzione dei concetti della cucina ayurveda e presentazione della cucina dei sei sapori.

Ore 15.30 Spiegazione delle spezie più utilizzate in ayurveda e scheda di ogni singola spezia con spiegazione del loro uso e proprietà. Indicando anche il dosha e i chakra che armonizzano.

Ore 17.30 Preparazione delle singole tisane per i tre tipi di dosha più una tridosha. Preparazione di masala per ogni singolo dosha e uno tridosha. Linee guida per individuare il proprio dosha da pacificare, consegna delle schede delle singole tisane. Introduzione dei pilastri della cucina ayurveda prima di condividere il buffet.

Ore 19 buffet ayurvedico e tisane. (con riso basmati ayurveda, pakora, panir, verdure con masala ayurveda, dolcetti ayurveda al cocco, lassi e tisane).

NOTE: Indossare abbigliamento comodo, portare un grembiule e tre piccoli contenitori in vetro per le spezie.

Prezzo del corso: €40 (+15€ per tessera socio 2018- solo per chi non l'avesse già fatta)

Per info e iscrizioni telefonare a Silvia 338 12085595 o Chiara 335 343289

mail: redazione1@ilmacrocosmo.it

vedi articoli specifici sul sito: www.ilmacrocosmo.it/wellness

ilMacrocosmo.it

Presso l'Associazione Culturale Olistica IlMacrocosmo. APS- Piazza Madison,3/4 (Borgochiesanuova) Mantova

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