



Calendario Corsi 2018-2019

Sede Operativa di Torino

CORSO BASE – 1° LIVELLO (vd. programma di dettaglio)

Durata 8 incontri. Le date:

27 SETTEMBRE – METTIAMO LE BASI

11 OTTOBRE – LE ZUPPE

25 OTTOBRE – I CEREALI

15 NOVEMBRE – I LEGUMI

29 NOVEMBRE – VERDURE DI TERRA E DI MARE

13 DICEMBRE – LA COLAZIONE

10 GENNAIO – GUANIZIONI, SALSE, CREME E INTINGOLI

24 GENNAIO – TEORIA APPLICATA

***Docente:** Cristina Cuscunà, con la partecipazione di Maria Piera Mano, Direttore Comitato Scientifico dell'Associazione L'Ordine dell'Universo*

CORSO BASE – 2° LIVELLO

Dopo il corso base di cucina per la prevenzione, il percorso continua e si focalizza sull'importanza di una visione dello stile di vita nel suo insieme. Un insegnamento nel risveglio della consapevolezza, riportando alla luce le antiche conoscenze che riflettono l'importanza dell'ordine della natura.

Oggi si parla molto di come conoscere il cibo nella sua materialità, ma si parla molto meno, o non si parla affatto, della sua conoscenza energetica. La sottile meraviglia nell'oscurità misteriosa è conoscere il cibo prima che arrivi nel piatto, comprendendolo al di là dei suoi nutrienti e delle sue molecole. La sua energia, l'energia con cui si compone una ricetta (preparata con conoscenza, cura e amore) racchiudono una forza potente.

Durata 8 incontri. Le date:

4 e 18 OTTOBRE

8 e 22 NOVEMBRE

6 e 20 DICEMBRE

17 e 31 GENNAIO

Docente: *Elena Alquati, con la partecipazione di Maria Piera Mano, Direttore Comitato Scientifico dell'Associazione L'Ordine dell'Universo*

CORSO BASE 3° LIVELLO – L'alimentazione nelle patologie: l'aiuto arriva dal cibo

Spesso in famiglia possono presentarsi dei problemi di salute, ai quali si risponde ricorrendo a farmaci anche quando questi si potrebbero evitare. Un cambiamento alimentare porta automaticamente a dei miglioramenti nella nostra salute, ma a volte non basta.

Un percorso fatto di 8 incontri per: riscoprire il potere del cibo e di quanto esso ci possa aiutare; imparare a correggere l'alimentazione per risolvere determinati problemi; riscoprire antichi rimedi come impacchi, decotti e altre conoscenze che provengono dalle antiche saggezze.

Parte integrante del corso saranno le informazioni di base sull'equilibrio tra yin e yang e sull'importanza che questi due principi ricoprono nella scelta del giusto rimedio.

Durata 8 incontri. Le date:

7 e 21 FEBBRAIO 2019

7 e 21 MARZO

4 e 18 APRILE

9 e 23 MAGGIO

Docente: *Elena Alquati, con la partecipazione di Maria Piera Mano, Direttore Comitato Scientifico dell'Associazione L'Ordine dell'Universo*

CORSI MONOTEMATICI

30 SETTEMBRE 2018 – MARMELLATE, COMPOSTE E FRUTTA SCIROPATA **(da confermare)**

14 OTTOBRE 2018 – I DOLCI AL CUCCHIAIO E DA FORNO

11 NOVEMBRE 2018 – CORSO DI PASTICCERIA AVANZATO

2 DICEMBRE 2018 – I FERMENTATI DI VERDURE E LEGUMI

27 GENNAIO 2019 - PASTA FRESCA

Docente: *Francesco Stefania, con la partecipazione di Cristina Cuscunà*