

CUCINARE è NATURALE

corsi di cucina naturale-intuitiva, con Elsa Masetti



info ed iscrizioni: **Erboristeria Soleluna**, Viale G. Matteotti, 195 Cesena
0547 601353 – Elsa: 340 7880612
euro 60.00 per le 4 serate – euro 20.00 la singola serata

Quattro serate per cucinare riscoprendo la naturalezza di una cucina semplice che coinvolga anche la nostra tradizione, inserendo ingredienti nuovi e più leggeri.

I menù: “quasi jap”, “gli aromi della salute”, “gli involtini”, “le gelatine” tendono a presentare dei piatti unici e, inoltre, a integrare alghe e semi oleosi insaporiti. Questo per arricchire di minerali e proteine semplici la dieta, e far fronte all’inquinamento, anche radioattivo.

Cucinare con l’obiettivo di essere presenti a se stessi e all’ambiente che ci circonda, nel rispetto delle leggi dell’universo che governano anche il nostro corpo.

Cucinare senza proteine animali, zuccheri semplici, carboidrati raffinati ritrovando il gusto della leggerezza.

Che la cucina sia mediterranea, vegana, vegetariana... ciò che è importante è imparare a riconoscere l’energia dei cibi e la loro influenza sul corpo-mente.

Cucinare come occasione di risveglio della nostra intuizione, vitalità e gratitudine. Poche cose come unire elementi diversi in cucina hanno la forza di metterci a contatto con l’alchimia di qualità maschili-femminili e la loro possibilità di armonizzarsi.

Cucinare, infine, per mettersi al servizio dell’altro prendendo atto della nostra capacità di nutrirci-nutrire verso la malattia o verso la salute.

È fermamente consigliata la lettura di *The China Study* che potete acquistare a Soleluna con il 10% di sconto

Quando:

Mercoledì 9 – 16 - 23 - 30 maggio 2012

Ore: 20:00 – 22:30

Dove:

Gelateria Dolce Paradiso, Viale G. Matteotti 28, Cesena

Elsa Masetti: ricercatrice ad ampio spettro, ama definirsi un educatore corpo-mente-spirito. Ha una formazione psicopedagogica (LS in scienze dell’educazione) corroborata da un counseling olistico presso Sicool (sistemico-relazionale, meditazione/mindfulness). Esperta in educazione sessuale presso AISPA. Giornalista free lance. **Esperta in dietetica, medicina e cucina naturale-macrobiotica si forma presso l’allora fondazione Est-Ovest- Kushi Institute di Firenze; (IMI Kiental, Svizzera); introduzione all’ayurveda e dietetica ayurvedica (Ayushakti, Mumbai, India).**

**Nel 1987 apre con alcuni soci il primo health food store su strada a Firenze “Sugar blues”. È nel contempo animatrice di corsi di cucina naturale e macrobiotica presso centri e negozi in toscana. Nel 2002 e oltre cura per l’allora mensile Re Nudo (ora trimestrale) la rubrica “vegetarian”.
Oggi, con il distacco utile da ogni dietetica che diventi ideologia, condivide con leggerezza e senso dell’umor il suo amore per la cucina naturale.**

www.elsamasetti.it