

## Per chi cerca il cambiamento....

### CORSO BASE

Cinque lezioni per conoscere le basi di una sana alimentazione, gli alimenti e le tecniche di cottura.

Le lezioni hanno una durata di 3 ore circa.

Non è necessaria alcuna preparazione.

Ogni lezione inizia con una breve parte teorica, si prosegue con la preparazione dei piatti e si termina con la degustazione dei piatti preparati.

Vengono forniti il menù e i documenti teorici relativi alla lezione.

#### Argomenti trattati:

1. Conoscenze di base
2. Quinoa e tofu
3. Le alghe in cucina
4. I semi oleosi
5. La soia in fermento

Il corso viene proposto al *mercoledì sera* alle **19.30** secondo il seguente calendario:

1. 19 ottobre
2. 26 ottobre
3. 2 novembre
4. 9 novembre
5. 16 novembre

oppure al *venerdì mattina* alle **9.30** nei seguenti giorni:

1. 21 ottobre
2. 28 ottobre
3. 4 novembre
4. 11 novembre
5. 18 novembre

COSTO: 35 euro a lezione

È possibile iscriversi al corso completo (pagamento anticipato 10% di sconto) o alla singola lezione.

SEDE DEL CORSO:

via Ungaretti 5d, Bolgare

## Per approfondire...

### LEZIONI MONOTEMATICHE

Quattro lezioni per approfondire ciò che si è appreso nel corso base e conoscere...

1. I LEGUMI
2. I GERMOGLI
3. GUSTO SENZA GLUTINE
4. COLAZIONI E MERENDE

È necessario avere una conoscenza di base dell'alimentazione naturale.

Il corso viene proposto al *martedì sera* alle **19.30** secondo il seguente calendario:

1. 4 ottobre
2. 11 ottobre
3. 18 ottobre
4. 25 ottobre

COSTO: 35 euro a lezione

È possibile iscriversi al corso completo o alla singola lezione.

SEDE DEL CORSO:

via Ungaretti 5d, Bolgare



Per iscrizioni ed informazioni

[info@naturalbio.bg.it](mailto:info@naturalbio.bg.it)

035 4499669

**Tutti i corsi saranno attivati al raggiungimento di 5 iscrizioni. Il numero massimo di partecipanti alla serata è di 10 persone.**

## ...un po' di teoria

**NOVITA'**

### CONFERENZE

Ogni mese affronteremo un argomento nuovo.

Le serate sono rivolte soprattutto alle persone che, pur essendo interessate ad una sana alimentazione, sono impossibilitate a frequentare le lezioni pratiche di cucina.

Sono gratuite ma è necessaria la prenotazione.

Si terranno presso il negozio NATURALBIO in via Lago di Como, 6 a Bolgare

Le date e l'argomento delle conferenze vengono pubblicate su facebook e comunicate tramite mail agli iscritti alla newsletter.

### SERATE IN SINTONIA ...

#### ...CON LE STAGIONI

**NOVITA'**

Lezioni singole per ritrovarsi e per imparare nuove ricette, cercando di sfruttare al massimo le proprietà degli alimenti che la stagione ci regala.

Le serate vengono proposte al *lunedì sera* alle **19.30** secondo il seguente calendario:

10 ottobre: SERATA D'AUTUNNO

7 novembre: CENA IN PIEDI

21 novembre: SERATA D'INVERNO

COSTO: 35 euro a lezione

È possibile iscriversi al corso completo o alla singola lezione.

SEDE DEL CORSO: via Ungaretti 5d, Bolgare



**Simonetta**, dopo una lunga esperienza di insegnamento nella scuola dell'infanzia, si diploma a La Sana Gola nel 2010, conseguendo il diploma di cuoco. Insegna nella scuola milanese, curandosi dei corsi base. Continua la sua formazione visitando più volte Cuisine et Santé, centro macrobiotico ai piedi dei Pirenei. Collabora attivamente alle attività de La Grande Via, associazione fondata dal dott. Franco Berrino, impegnata nella preparazione dei pasti e nella conduzione dei corsi di cucina. Propone, sul territorio, lezioni di cucina naturale e fornisce la propria consulenza in negozio a tutti i clienti che desiderano avere informazioni

## PANE DI MONTEGEMOLI

LUNEDÌ 19  
SETTEMBRE

LUNEDÌ 17  
OTTOBRE

LUNEDÌ 14  
NOVEMBRE

Per iscrizioni ed informazioni  
[info@naturalbio.bg.it](mailto:info@naturalbio.bg.it)  
[www.naturalbio.bg.it](http://www.naturalbio.bg.it)

035 4499669



## PROGRAMMAZIONE EVENTI

SETTEMBRE  
OTTOBRE  
NOVEMBRE

NATURALBIO snc  
di Barcella Simonetta & C.  
via Lago di Como 6  
Bolgare  
Tel. 0354499669