



CORSI

inverno - primavera 2019



CUCINA NATURALE CREATIVA IL BUONO CHE FA BENE

con lo chef **Francesco** faremo pratica di cucina naturale, senza zuccheri, senza derivati animali e con materie prime biologiche integrali e autentiche

- **FERMENTAZIONE AVANZATA - FEBBRAIO 2**
- **DOLCI DI CARNEVALE - FEBBRAIO 23**
- **DOLCI DI PASQUA - APRILE 6**
- **PIC NIC E CUCINA VELOCE - MAGGIO 11**
- **IDROLATI E ERBE: BERE E ... - MAGGIO 25**



Francesco Stefania
dalle 10.00 alle 15.00

Fr. 100.- pranzo e teoria compresi



CUCINA NATURALE CURATIVA IL CIBO COME MEDICINA

con **Elena Alquati**, con gli antichi insegnamenti della Medicina Tradizionale Cinese e della Macrobiotica, comprendiamo la funzionalità degli organi, i sintomi derivati dalla loro disfunzione, interpretiamo i segnali che ci spingono a ripristinare l'equilibrio della salute. Ogni incontro tratterà uno specifico organo per il quale saranno fornite indicazioni su come nutrirlo consapevolmente e verranno svelati puntuali rimedi di MTC, per sostenere lo stesso organo, gli organi correlati e correggere gli squilibri

con **Matteo Somaini**, biologo e nutrizionista presso l'Ist. Naz. dei Tumori di Milano, degusteremo una cena preparata in funzione di una particolare patologia. Ogni ingrediente delle singole pietanze diventa fattore di nutrizione e verrà dettagliato secondo scienza, svelandone le qualità di prevenzione e cura e l'importanza per la corretta funzionalità dell'organo coinvolto nella patologia.

Elena Alquati e Matteo Somaini lavoreranno insieme **durante due incontri specifici**, applicando le loro competenze di medicina olistica e medicina biologica, per offrire finalmente una completa visione di funzionalità energetica e organica del nostro corpo, mente compresa. Il cibo viene trattato come strumento essenziale di salute e sostegno ad eventuali terapie farmacologiche.



ORTO, ERBE E CURA DI SÈ NATURA MEDICATRIX

- **COLTIVARE SECONDO IL METODO BIODINAMICO**
introduzione, preparati di base & compost
MARZO 15+16+17



Giorgia Bortolussi
venerdì dalle 20.00 alle 21.30
sabato + domenica dalle 09.30 alle 17.00
Fr. 200.- pranzo, teoria, pratica compresi

- **I MICRO-ORGANISMI EFFETTIVI EM**
Cosa sogno gli EM e come usarli sia in casa sia nell'orto
I prodotti omeopatici per l'orto Biplantol
Le polveri di roccia Biolit e Zeolit
L'importanza della pacciamatura con il Miscanthus
APRILE 13



Regula Pedretti
dalle 13.30 alle 17.00
Fr. 55.- compresa la merenda a picnic

- **ERBE E RIMEDI PER IL BENESSERE DI PRIMAVERA**
La primavera è energia rigenerante e di rinnovamento.
Impariamo a stimolare la nostra linfa vitale, con metodi e rimedi erboristici, applicazioni esterne, bagni, oli e cibo.
MAGGIO 18+19



Giovanna Ronchetti
sabato dalle 09.30 alle 17.00
domenica dalle 09.30 alle 12.30
Fr. 135.- teoria, pratica e pranzo compresi

IMPARARE MANGIANDO

- **LE VIE RESPIRATORIE FEBBRAIO 9**



Elena Alquati
dalle 10.00 alle 15.00
Fr. 100.- pranzo e teoria compresi

- **L'APPARATO DIGERENTE MARZO 9+10**
- **CANCRO MARZO 23+24**



Elena Alquati e Matteo Somaini
dalle 10.00 alle 15.00
Fr. 200.- pranzo e teoria compresi

A CENA CON IL BIOLOGO

- **I FATTORI DI RISCHIO DELLA SINDROME METABOLICA**
ipertensione **GENNAIO 29**
colesterolo e trigliceridi **APRILE 4**
- **IL SISTEMA ARTICOLARE E OSSEO**
osteoporosi **FEBBRAIO 19**



Matteo Somaini
dalle 18.30 alle 21.30
Fr. 85.- cena e teoria compresi



AFIORDIGUSTO BIO BISTROT
via pietro capelli 30 - lugano
091 970 16 80



ISCRIZIONI A info@afior digusto.ch SEGUONO CONFERMA E CONDIZIONI DI ASSENZA