



La PACE interiore – il SILENZIO - la LEGGEREZZA

La scelta dei nostri alimenti ha un significato da non sottovalutare per il nostro organismo. Per il corpo, lo spirito e l'anima. L'importante è assimilare alimenti vivi da coltivazione biologica, cresciuti naturalmente con la luce e il sole.

Alimentazione tradizionale cinese secondo i 5 elementi:

I cereali e pseudo cereali

I cereali come farro, riso, orzo, miglio, segale, avena, mais e i pseudo cereali come quinoa, amaranto, saraceno sono delle vere bombe di forza. Scopriremo i effetti terapeutici di ogni singolo cereale integrale. Come preparare i cereali ed abbinarli con altri alimenti per renderli digeribili

Data e ora: sabato 12 settembre 2020

Dalle 13:00 – 17:00

**Luogo: Casa 5 stelle, via Medoscio 137,
6597 Agarone**

Costo: Fr. 80.- da portare materiale da scrivere.

Iscrizioni: Elisabeth Kühne Gautschin

Dal 2005 pratico corsi e consulenze in ambito alimentare e spirituale.

tel + 41 (0)79 710 01 08

elisabeth@corpodiluce.ch

www.corpodiluce.ch