

# L'Inverno **in CUCINA**

Siamo lieti di invitarvi al seminario di cucina naturale secondo il ritmo delle stagioni...

**100% vegan**

**Sabato 30 novembre**

**Dalle ore 14:30 alle ore 19:00.**

Cucineremo e condivideremo insieme semplici e gustose preparazioni per la tavola d'Inverno, a base di cereali integrali, legumi, verdure, ortaggi, frutti, secondo i Saperi e Sapori della Tradizione Mediterranea e la filosofia Yin & Yang della Macrobiotica. Impareremo così a nutrirci in modo salutare e gustoso per essere in armonia con le energie invernali.

Su prenotazione parenti ed amici potranno partecipare alla cena.

A cura di " la Grande Vita" Scuola di Cucina ed Alimentazione Naturale della " Scuola di Yoga Integrale" di Napoli dal 1986 in Italia. Il seminario sarà tenuto da Antonella Ercolano, Cuoca Diplomata (La Grande Vita) Scuola di Cucina e Alimentazione Naturale Vegana secondo i principi della Tradizione Mediterranea, dell'Ayurveda e della Macrobiotica.

**Per info e prenotazioni:**

**Antonella** +39-331 5707671

mail: [mapremvijaya@gmail.com](mailto:mapremvijaya@gmail.com)

**Prenotarsi entro il 28 novembre!**

**POSTI LIMITATI**

