

Programa

Venha estabelecer contacto com a **Filosofia Macrobiótica!**

Ficará habilitado a confeccionar menus equilibrados e saborosos e assim a conseguir iniciar a transição para um estilo de vida mais consciente e saudável.

A quem se destina?

- . Para quem deseja melhorar a sua saúde;
- . Para quem procura diminuir ou aumentar o peso;
- . Para quem quer fazer uma prática vegetariana e/ou vegana com real conhecimento do que é uma refeição completa e equilibrada;
- . Para quem pretende melhorar a sua consciência, contribuindo para um planeta mais harmonioso e saudável;
- . Para quem está cansado de um ritmo e realidade de vida sem sentido e procura algo mais verdadeiro, profundo e duradouro.

ESTA FORMAÇÃO TEM COMO OBJETIVO APRESENTAR A BASE DUMA ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA, SAZONAL E DELICIOSA.

ABRIMOS PARA UMA EXPERIÊNCIA RICA DE SABERES E SABORES.

o intestino é responsável por decidir o que é absorvido e o que é eliminado.

TEM UM PAPEL INATO DE DEFINIR O QUE SERVE PARA NO NOSSO CORPO, FAZENDO DELE UM DOS SISTEMAS DE DEFESA MAIS IMPORTANTES NO CORPO.

POR ISSO, COMO ESTÁ A SAÚDE DO INTESTINO?

sou eu
@azuki
Ana Torres

NUNCA FOI TÃO IMPORTANTE FORTELECER O SISTEMA IMUNITÁRIO

por isso
VAMOS COZINHAR JUNTOS E TORNAR PRÁTICAS DE CULINÁRIA MACROBIÓTICA, ACESSÍVEIS E FAÇEMOS PARA REALIZAR NO DIA-A-DIA.

CURSO BREVE de CULINÁRIA MACROBIÓTICA ONLINE

Local Data / Hora

Dias 9, 10, 16, 17, 30 e 31 janeiro, das 15h às 18h30, via plataforma Zoom. As aulas serão gravadas e disponibilizadas a quem não puder estar presente.

Custos

Sócios: 180,00€. Condicionado a um número mínimo de 10 participantes.

Diversos

Inscrições abertas até 7 de janeiro.

A 8 do mesmo mês informaremos os sócios cujas inscrições forem consideradas. Depois de consideradas pelo Clube, as desistências terão o custo do *workshop* (240€).

FICHA DE INSCRIÇÃO

Só serão válidas as inscrições confirmadas pelo Clube Millennium bcp