

Gotowanie z Miłością - warsztaty wegetariańskie

Zapraszamy do udziału z warsztacie wegetariańskim, podczas którego poznasz czym jest świadome gotowanie oraz dowiesz się w jaki sposób odżywianie wpływa na ciało i samopoczucie.

Zapraszamy do udziału z warsztacie wegetariańskim, podczas którego poznasz czym jest świadome gotowanie oraz dowiesz się w jaki sposób odżywianie wpływa na ciało i samopoczucie. Warsztat odbędzie się 25-28 czerwca 2015 r. w Stacji Edukacji Ekologicznej w Bystrej.

Termin: 25-28 czerwca 2015 r.

Miejsce: Bystra, k. Bielska-Białej, Stacja Edukacji Ekologicznej Stowarzyszenia Pracownia na rzecz Wszystkich Istot

Jeśli chcesz, by Twoje posiłki były bardziej eko oraz:

- doświadczyć czym jest świadome gotowanie, pozbawione poczucia obowiązku i przymusu,
- zmienić sposób odżywiania, bo masz dość wysoko przetworzonej, pełnej „chemii” żywności,
- dowiedzieć się jak sposób odżywiania wpływa na ciało i samopoczucie,
- nabrać większej pewności w przyrządzaniu potraw,

te warsztaty są dla Ciebie.

Zapewniamy wszystkie produkty niezbędne do przygotowywania potraw w czasie warsztatów. Jeśli ktoś ma ochotę pochwalić się swoimi wyrobami, np. konfiturami – prosimy o ich zabranie.

Program warsztatów:

- Wspólne gotowanie i smakowanie przygotowanych potraw,
- Praktyczna nauka gotowania pełnowartościowych potraw wegetariańskich, głównie z produktów lokalnych,
- Refleksje na temat własnego modelu odżywiania,
- Omówienie zasad zdrowego odżywiania,
- Działanie poszczególnych potraw i przypraw na nasz organizm.

Warsztaty dadzą Ci możliwość doświadczyć, czym jest świadome gotowanie, pozbawione poczucia obowiązku i przymusu. Gotowanie stanie się przyjemnością oraz sposobem na bycie TU I TERAZ.

Nauczysz się, jak w prosty sposób sprawić, że Twoje potrawy będą jeszcze smaczniejsze i pełne miłości, którą włożysz w ich przygotowanie.

Do przyrządzania potraw będziemy wykorzystywać, kiedy to tylko możliwe, lokalne produkty. Preferujemy gotowanie ze składników polskich oraz pochodzenia europejskiego.



Koszt

Warsztaty odbywają się na zasadzie „płacisz ile chcesz”. Oznacza to, że po zakończeniu warsztatów zajęć będziesz miał możliwość oszacowania korzyści, jakie odniosłeś dzięki warsztatom i ustalenia ceny za swój udział. Nie ma ceny minimalnej, ani maksymalnej. Koszty noclegów (30 zł/dobę) uczestnicy pokrywają we własnym zakresie. Noclegi w warunkach schroniskowych – prosimy o zabranie śpiworów.

Prowadząca

Mirela Pawlikowska – wegetarianka od 22 lat. Trenerka rozwoju osobistego, posiada rekomendację II stopnia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego. W wolnym czasie od kilku lat prowadzi warsztaty „Gotowanie z Miłością”.

Zapisy

Mirela Pawlikowska, tel. 501 762 528

e-mail: rekrutacja@meritum.slask.pl

Zgłoszenia należy nadsyłać do 10 czerwca 2015 r.

W e-mailu prosimy podać numer telefonu, pod którym możemy się skontaktować.