

# 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](mailto:rekrutacja@meritum.slask.pl)

Zgłoszenia należy nadsyłać do 10 czerwca 2015 r.

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