

# 2009

**Manas**

Associazione Culturale Manas

**Libera Università Olistica**

Presidente

**Sabrina Ferrero**

VicePresidente

**Maurizio Cattaneo**

Comitato Scientifico

**Renè Andreani**

Roncofreddo (FC), Via dei Laghi 200

**30-31 Ottobre-1 Novembre 2009**

**Workshop a Green Manor**

## **IL “PUNTO DI SVOLTA”: DETOX, DEPURAZIONE COME CURA DI SÉ**

Dall’esperienza dei più famosi cuochi del mondo ...

... tre giorni dedicati a Te,

un corso di cucina pratica per acquisire una nuova consapevolezza alimentare gustosa, disintossicante, vitale e anti-age.

Ospite d’onore: Lorenzo Liberti



«Il *sattva*, a causa del suo carattere immacolato,  
è luminoso ed esente dal male.»

Bhagavadgita

Il corso fa parte di un ciclo formativo dedicato alla “**SVOLTA**” che ciascuno di noi può dare alla sua vita verso la realizzazione dei propri desideri nel quadro di una vita sana ed appagante.

L’Associazione Culturale Manas, promuove un tipo di alimentazione e di cucina che non si rifà a degli schemi prefissati, ma prende da ciascuna filosofia alimentare il meglio che questa può fare per l’organismo. Senza aderire quindi ideologicamente ad una di esse, e considerando che ogni persona, per quanto inquadrabile in un numero limitato di categorie, ha delle caratteristiche uniche e dovrà orientare le proprie scelte alimentari considerando le proprie peculiarità.

L’alimentazione e la cucina che MANAS propone lascia spazio quindi a nuovi orientamenti presenti e futuri nella evoluzione della giovane scienza dell’alimentazione, indirizzando però nel presente verso una alimentazione che permetta di raggiungere rapidamente l’equilibrio e il benessere di corpo, mente e spirito.

### **PROGRAMMA DETTAGLIATO**

#### **30 Ottobre 2009 – Venerdì pomeriggio**

Il venerdì pomeriggio è previsto l’arrivo entro e non più tardi delle ore 18.00 (per i residenti) a Roncofreddo, in via dei Laghi 200, nei locali della Associazione Culturale MANAS. Fra le 16.00 e le 19.00 vi sarà l’assegnazione degli alloggi (per i residenti). Dalle 19.00 alle 20.00 sono aperte le registrazioni al corso per chi non avesse ancora provveduto.

Presentazione dell’ospite d’onore: da Ravenna, Lorenzo Liberti, esperto della cucina Macrobiotica francese di René Levy ([www.cuisine-et-sante.com](http://www.cuisine-et-sante.com)) e organizzatore di eventi mirati ad una alimentazione sana ed equilibrata.

Alle ore 20.00 cena *sattvica* preparata da Sabrina e Maurizio (Manas), dopocena presentazione del gruppo e del programma per le due giornate successive. Suddivisione del gruppo in tre sottogruppi per i corsi pratici di cucina.

**31 Ottobre 2009 – Sabato mattina**

Sabato mattina colazione alle 9.00 presso MANAS, il primo gruppo inizia l'esperienza pratica in Cucina preparando il pranzo, gli altri due gruppi osservano.

L'elaborazione dei cibi sarà seguita da Lorenzo Liberti che vi introdurrà al mondo della cucina macrobiotica francese.

Alle 13.00 sarà servito il pranzo preparato con la collaborazione del primo gruppo

**31 Ottobre 2009 – Sabato Pomeriggio**

Dalle 15.00 alle 17.00, vi saranno due seminari monotematici. Il primo: “EFT, come gestire convenientemente il rapporto con il cibo” e il secondo: “Come, dove e quando acquistare biologico, per una economia sana e sostenibile”.

Alle 17.00 il secondo gruppo inizia l'esperienza pratica in Cucina preparando la cena, gli altri due gruppi osservano.

L'elaborazione dei cibi sarà seguita da Lorenzo Liberti (vedi Sabato mattina).

Alle ore 20.00 vi sarà la cena preparata con la collaborazione del secondo gruppo e, dopocena, uno spettacolo di intrattenimento fino alle ore 24.00.

**1 Novembre 2009 – Domenica mattina**

Domenica mattina colazione alle 9.00 presso MANAS, il terzo gruppo inizia l'esperienza pratica in Cucina preparando il pranzo, gli altri due gruppi osservano.

L'elaborazione dei cibi sarà seguita da Lorenzo Liberti (vedi Sabato mattina).

Alle 13.00 sarà servito il pranzo preparato con la collaborazione del terzo gruppo

**1 Novembre 2009 – Domenica pomeriggio**

Dalle 15.00 alle 17.00, vi sarà un recupero delle esperienze svolte dai partecipanti e un orientamento sui principali disciplinari legati alla cucina e alla nostra alimentazione.

Alle 17.00 termine del corso e partenza dalla sede della Associazione Culturale MANAS dalle 17.30 in poi.

**EFT, COME GESTIRE CONVENIENTEMENTE IL RAPPORTO CON IL CIBO**

EFT (Emotional Freedom Techniques) è un metodo di auto-guarigione che potrai sperimentare su di te nel gruppo durante il seminario di sabato pomeriggio. Lavoreremo su di noi come crescita personale e ciascuno potrà portare la sua esperienza.

ETF, quindi, può essere di grande aiuto per eliminare i condizionamenti alimentari, Sabrina Ferrero (master di III livello EFT) vi spiegherà come potete utilizzare questo importante strumento agendo su voi stessi (vedi

<http://www.sabrinaferrero.it/trattamenti/eft.aspx>).

**I CIBI SATTVICI E LA CUCINA AYURVEDICA<sup>1</sup>**

Secondo la cucina Ayurvedica, i cibi *sattvici* sono puri, freschi, senza additivi o conservanti o pesticidi, mentre i cibi *rajasici* sono eccessivamente piccanti e quelli *tamasici* sono avariati, surgelati o cotti in modo non appropriato (usando, ad esempio, il forno a microonde).

---

<sup>1</sup> cfr. Isabella Miavaldi, La Cucina Ayurvedica, Xenia Edizioni, Milano 1999, p. 43 e segg.

I cibi *sattvici*, andrebbero preferiti perché «calmano la mente e pongono riparo ai disagi che il nostro organismo ha dovuto subire in conseguenza di un regime alimentare irregolare e sbilanciato, nel quale ci si è magari abbandonati a un eccessivo consumo di grassi.»

«Il cibo *sattvico* include la maggior parte delle verdure fresche, della frutta fresca, dei cereali, dei fagioli, dei dolcificanti naturali, lo yogurt fresco e fatto in casa, il latte materno, il ghee e il burro (in quantità moderate), l'olio pressato a freddo».

## COME, DOVE E QUANDO ACQUISTARE BIOLOGICO, PER UNA ECONOMIA SANA E SOSTENIBILE

L'approvvigionamento di materie prime biologiche o biodinamiche è il presupposto per una sana alimentazione e, contrariamente a quanto comunemente è dato di sapere, l'acquisto biologico è economico e può essere molto conveniente rispetto ai tradizionali canali di vendita non biologici.

Saranno esaminati i percorsi del biologico: dai gruppi solidali di acquisto ai negozi specializzati, dall'acquisto diretto dal contadino ai consorzi di aziende agricole biologiche.

Vi insegneremo a conservare le superiori proprietà nutrizionali dei prodotti biologici, cercando il miglior compromesso fra prodotto, ore o giorni di conservazione in casa e tempo di approvvigionamento.

## ORIENTAMENTI IN CUCINA

Durante la sperimentazione pratica in cucina, saranno affrontati i seguenti argomenti:

- Tecniche essenziali per la preparazione dei cibi salutari
- Organizzazione e gestione della vostra cucina macrobiotica, misure ed equivalenze
- Utilizzare i più comuni strumenti nella cucina macrobiotica (suribachi, cottura angelica, robot, frullatore).
- Tecniche base di taglio (tagliare, fare a dadini, tritare, fare a julienne, fare a fettine).
- Valutazione energetica delle preparazioni alimentari
- Come seguire le ricette e bilanciare l'energia dei cibi.
- Esperienza pratica per fare zuppe, risotti, crocchette, salse, semplici antipasti, involucri e rotoli, paté e dolci.

Durante il seminario teorico di Domenica, saranno invece affrontati i seguenti argomenti:

- Comprendere la dinamica dei sapori (dolce, salato, acido, piccante, amaro, astringente).
- Pianificazione di un menù efficace
- Basi di scienza della nutrizione igienista, combinazione di cibi, la stratificazione, e i principi del vivere sano.
- E in occasione dell'incontro con la Macrobiotica francese:
  - Comprendere la complementarità di yin e yang
  - Principi filosofici di base della vita macrobiotica

## PARTECIPAZIONE E COSTI

Il costo del corso dal venerdì sera alla domenica sera, comprensivo delle spese per il materiale didattico e di iscrizione alla Associazione Culturale MANAS, è di **€ 250 (per i soci MANAS € 240)**.

La partecipazione è aperta a tutti e può essere a livello singolo o in coppia (eventualmente con figli) in quest'ultimo caso la tariffa per il secondo ospite sarà ridotta del 50% (**€ 250 + € 125 = € 375**). Per i bambini fino a 14 anni è gratuito.

Saranno accettati un massimo di 15 partecipanti.

Il corso si rivolge a “residenti” (chi decide di pernottare nelle vicinanze di Roncofreddo) e a “non residenti” (chi decide al termine della giornata di corso di tornare presso la propria abitazione).

## MODALITÀ DI PAGAMENTO

Il pagamento potrà essere effettuato a mezzo Bonifico Bancario su c/c IBAN IT86G076011320000096867213 o utilizzando il Conto Corrente Postale su c/c 96867213, **il 50% all’atto della prenotazione e il 50% a inizio corso**, per l’accettazione farà fede esclusivamente l’ordine cronologico di iscrizione.

## ACCOMODAMENTO

Chi decide di pernottare nei pressi della nostra sede può usufruire delle convenzioni che abbiamo stipulato con:

- Albergo Venturi, Roncofreddo, capoluogo (<http://www.albergoventuri.it/home.php?>).
- Agriturismo i 4 passeri, Roncofreddo, loc. Santa Paola (<http://www.4passeri.com/index.asp>).

I prezzi praticati sono circa il 10-15% inferiori alle tariffe medie.

## BIOGRAFIA DI LORENZO LIBERTI

Nasce nelle colline marchigiane l’ 8 Maggio 1971. Fin da molto giovane dimostra interesse per ogni disciplina legata alla parapsicologia e all’ esoterismo, che approfondisce come interesse personale, e che lo porterà presto a vedere “l’uomo” in modo olistico.

Nel 1998 un amico lo introduce al mondo del Reiki, da cui rimane molto affascinato, decidendo di intraprenderne il percorso. Nella primavera del 2000 conosce René Levy, insegnante di Macrobiotica francese, che presto raggiungerà nel suo centro per conoscere ed approfondire questa arte millenaria di longevità. Negli anni a seguire tornerà molte volte in Francia proprio per perfezionare sempre più questa disciplina, che pratica quotidianamente.

Nell’estate del 2005 consegue con successo il diploma di Master Reiki, e subito organizza corsi personali di I e II livello, credendo fermamente che sia un ottimo mezzo di crescita personale e spirituale. Nel 2006 consegue con successo il diploma di “Terapista alimentare” presso “La Sanagola” di Milano, dopo aver frequentato i corsi tenuti da Martin Hasley e dagli altri docenti della scuola.

Dal 2006 ha condotto alcuni seminari teorici di filosofia Macrobiotica ed organizza regolarmente nella propria città corsi di cucina Macrobiotica con degustazione dei prodotti preparati insieme.