

# 2009

## Libera Università Olistica

Presidente

**Sabrina Ferrero**

Vice Presidente

**Maurizio Cattaneo**

Comitato Scientifico

**René Andreani**



Associazione Culturale Manas

Roncofreddo (FC), Via dei Laghi 200  
**28-29-30 Agosto 2009**

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

Tre giorni dedicati a Te,  
un **corso di cucina** per acquisire una nuova consapevolezza  
alimentare gustosa, disintossicante, vitale e *anti-age*.  
Ospite d'onore: Sara Cargnello



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 precostituiti, ma prende da ciascuna filosofia alimentare il meglio che questa può fare per l'organismo, **umentando la vitalità** e indirizzando verso il raggiungimento dell'equilibrio e del benessere di corpo, mente e spirito.

### Programma

#### Venerdì 28 Agosto 2009

Entro le 18.00 Arrivo a Roncofreddo, in via dei Laghi 200, nei locali della Associazione Culturale Manas. Dalle 19.00 alle 20.00 sono aperte le registrazioni al corso per chi non avesse ancora provveduto. Presentazione dell'ospite d'onore: Sara Cargnello ([www.missvanilla.eu](http://www.missvanilla.eu)).

Al corso sarà presente anche René Andreani ([www.vegetarian.it](http://www.vegetarian.it)), Coordinatore Scientifico di Manas, esperto di alimentazione e Deputato al Parlamento Italiano per due legislature.

Ore 20.00 Cena *Biologica*, presentazione del gruppo e del programma per le due giornate successive. Suddivisione del gruppo in tre sottogruppi per i corsi pratici di cucina.

#### Sabato 29 Agosto 2009

Ore 09.00 Colazione bio presso Manas. Il primo gruppo inizia l'esperienza in Cucina preparando il pranzo, gli altri due gruppi osservano.

Ore 13.00 Pranzo preparato con la collaborazione del primo gruppo

Ore 15.00-16.00 Corso “EFT, come gestire convenientemente il rapporto con il cibo”

Ore 16.00-17.00 Corso “Come, dove e quando acquistare biologico, per una economia sana e sostenibile”

Ore 17.00 Il secondo gruppo inizia l'esperienza pratica in Cucina preparando il pranzo, gli altri due gruppi osservano.

Ore 20.00 Cena preparata con la collaborazione del secondo gruppo.

Ore 21.30-24.00 Spettacolo di intrattenimento.

#### Domenica 30 Agosto 2009

Ore 09.00 Colazione bio presso Manas. Il terzo gruppo inizia l'esperienza pratica in Cucina preparando il pranzo, gli altri due gruppi osservano.

Ore 13.00 Pranzo preparato con la collaborazione del terzo gruppo

Ore 15.00-17.00 Recupero delle esperienze svolte dai partecipanti e un orientamento sui principali disciplinari legati alla cucina e alla nostra alimentazione.

Ore 17.00 Termine del corso e partenza dalla sede della Associazione Culturale Manas dalle 17.30 in poi.

Vedere il sito [www.ecovillaggi.eu](http://www.ecovillaggi.eu), telefonare a Sabrina 348.3032686,  
o inviare una e-mail a [sabrinaferrero@alice.it](mailto:sabrinaferrero@alice.it)