

# 2009

## Manas

Associazione Culturale Manas

**Libera Università Olistica**

Presidente

**Sabrina Ferrero**

Vice Presidente

**Maurizio Cattaneo**

Comitato Scientifico

**René 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 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 30 Ottobre 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: da Ravenna, Lorenzo Liberti esperto della cucina macrobiotica francese di René Lévy ([www.cuisine-et-sante.com](http://www.cuisine-et-sante.com)) e organizzatore di eventi mirati ad una alimentazione sana ed equilibrata.
- 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 31 Ottobre 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 guidato da Lorenzo Liberti.
- 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 guidato da Lorenzo Liberti.
- Ore 21.30-24.00 Spettacolo di intrattenimento.

#### Domenica 1 Novembre 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 guidato da Lorenzo Liberti.
- 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)