



Leggera come una piuma

Il primo ritiro in giornata, nella “mia” campagna.

DOMENICA 30 GIUGNO 2024, dalle ore 9.30 alle ore 18.30.

PROGRAMMA DELLA GIORNATA

ore 9.30: arrivo e benvenuto con piccolo snack auto prodotto

ore 10.00: meditazione con Selene

ore 10.30: workshop di consapevolezza, “L’alimentazione intuitiva e i suoi principi”. Tutto quello che questo approccio dona.

ore 12.00: workshop pratico, “Impastiamo una soffice focaccia con il lievito madre”.

ore 13.00: pranzo insieme, tutto preparato da Elena e auto prodotto.

tempo libero per stare in Natura.

ore 15.00: workshop pratico, “Come si usa l’esubero?”. Vediamo insieme la preparazione di torte salate e grissini. Ricorda di portare con te un vasetto di vetro per portare via un piccolo pezzetto del mio lievito madre, che automaticamente sarà tuo.

ore 16.30: pratica yoga con Selene

ore 17.30: merenda auto prodotta da Elena e raccolta del proprio piccolo cestino di verdure dell’orto.

ore 18.30: saluti

L’investimento per l’intera giornata, compresi workshops, pratiche, pasti e brochure è di 90 euro per le prime 48 ore. Poi si passerà a 108 euro.

Per prenotare il tuo posto: scrivi a elenamazetto.dietista@gmail.com oppure al numero 3493578588.