

1° week end: Cibo fra energia e materia
30 SETTEMBRE E 1 OTTOBRE

Sabato: lezione teorica con Simona Mezzera e Valerio Selva
Conoscenze di base secondo parametri quantitativi: una lettura simbolica
(proteine, grassi, zuccheri, vitamine e oligoelementi)
Concetti introduttivi all'alimentazione energetica

Domenica: laboratorio con Simona Mezzera e Teresa Bagni
Utensili, pentole, ingredienti, tutto quello che ci serve per iniziare
La dieta di transizione - Il riso integrale ed il gomasio - La cottura a pressione

-
L'alchimia in cucina: tempo, spazio, cura, attenzione, bellezza.
Elementi essenziali per creare uno spazio di lavoro armonico
necessario nel percorso trasformativo.
Il proprio rapporto con la cucina e con il cibo.
Con Teresa Bagni

2° week end: Microcosmo e Macrocosmo
28 E 29 OTTOBRE

Sabato: lezione teorica con Simona Mezzera e Valerio Selva
La visione Orientale sull'ordine dell'Universo, lo Yin e lo Yang e i 5 Elementi
Mappa Mundi e i 4 Elementi - Introduzione allo studio dei cereali

Domenica: laboratorio: con Simona Mezzera e Teresa Bagni
La cottura e l'equilibrio nel quotidiano - Cotture lunghe e uso del fuoco
I condimenti e loro preparazione

Attraverso i sensi: L'ascolto di sé e del proprio sentire viscerale, ascolto del cibo durante la
masticazione, relazione con il cibo, attivazione dei sensi nella relazione con il cibo, le
resistenze al cambiamento, l'ascolto delle opposizioni. Focus individuali e traiettorie di
cambiamento. Lavoro su desideri ed avversioni alimentari.
Con Teresa Bagni e Valerio Selva

3° week end: La Forza Vitale, l'Elemento Acqua, il Temperamento Linfatico
18 E 19 NOVEMBRE

Sabato: lezione teorica con Simona Mezzera e Valerio Selva
La Forza Vitale
L'Acqua e l'apparato urinario (anatomia e fisiologia) - Il Temperamento Linfatico

Domenica: laboratorio
Sperimentiamo il Temperamento Linfatico attraverso la pittura con Mara Lionetti

-
L'alimentazione invernale - La classificazione degli alimenti
La zuppa di miso - I condimenti salati - Le verdure di acqua: le alghe
con Simona Mezzera e Teresa Bagni

**4° week end: L'Elemento Fuoco e Il Temperamento Sanguigno
2 E 3 DICEMBRE**

Sabato: lezione teorica con Simona Mezzera e Valerio Selva
Il Fuoco e l'apparato cardiocircolatorio (anatomia e fisiologia)
Il Temperamento Sanguigno

Domenica: laboratorio

Sperimentiamo il Temperamento Sanguigno attraverso la pittura con Mara Lionetti

-

L'alimentazione primaverile
Gli zuccheri e il loro metabolismo - Le verdure dolci
Come sostituire lo zucchero - I dolci e le colazioni
con Simona Mezzera e Teresa Bagni

**5° week end: L'Elemento Terra e Il Temperamento Collerico
13 E 14 GENNAIO**

Sabato: lezione teorica con Simona Mezzera e Valerio Selva
La Terra e l'apparato gastroenterico (anatomia e fisiologia)
Il Temperamento Collerico

Domenica: laboratorio

Sperimentiamo il Temperamento Collerico attraverso la pittura con Mara Lionetti

-

L'alimentazione estiva
Le verdure di terra - I tagli delle verdure
con Simona Mezzera e Teresa Bagni

**6° week end: L'Elemento Aria e Il Temperamento Malinconico
10 E 11 FEBBRAIO**

Sabato: lezione teorica con Simona Mezzera e Valerio Selva
Aria e apparato Respiratorio (anatomia e fisiologia)
Introduzione allo studio verdure a foglia
Il Temperamento Malinconico

Domenica: laboratorio

Sperimentiamo il Temperamento Malinconico attraverso la pittura con Mara Lionetti

-

La cucina autunnale con Simona Mezzera e Teresa Bagni
I fermentati con Nicolas

**7° week end: La consulenza alimentare
9 E 10 MARZO**

Sabato: lezione teorica con Simona Mezzera e Valerio Selva
Colloquio, analisi e creazione del menù adatto
Prevenzione delle malattie considerando il temperamento e la costituzione individuale

Domenica: laboratorio
Il pane con Francesco Grandi

-
L'osservatore, il non giudizio nella relazione d'aiuto. L'ascolto.
Esercitazioni pratiche
con Teresa Bagni

**8° week end: Rimedi casalinghi per l'Apparato Respiratorio e Urinario
6 E 7 APRILE**

Sabato: lezione teorica con Simona Mezzera e Valerio Selva
I principali squilibri dell'apparato Respiratorio e rimedi casalinghi
I principali squilibri dell'apparato Urinario e rimedi casalinghi

Laboratorio:
Pronto soccorso naturale - Preparazione dei rimedi trattati durante il giorno precedente
con Simona Mezzera e Teresa Bagni

-
Le erbe aromatiche in cucina con Carmelo Zerbo

**9° week end: Rimedi casalinghi per l'apparato Cardiocircolatorio e Digerente
4 E 5 MAGGIO**

Sabato: lezione teorica con Simona Mezzera e Valerio Selva
I principali squilibri dell'apparato Cardio-circolatorio e rimedi casalinghi
I principali squilibri dell'apparato Digerente e rimedi casalinghi

Domenica: laboratorio
Preparazione dei rimedi trattati il giorno precedente
con Simona Mezzera e Teresa Bagni

-
gli oli essenziali in cucina con Carmelo Zerbo

**10° week end: Deontologia ed esame finale
8 E 9 GIUGNO**

Sabato: lezione teorica: deontologia professionale con Andrea Marini
Domenica: Esame finale