

Información general:

El taller completo se compone de 5 módulos, con una duración 21 horas, en horarios de martes y jueves de 9:00 a.m. a 12:00 m., o sabatino de 9:00 a.m. a 12:00 m.

El módulo V tiene una duración de 3 sábados de 3 horas cada uno. Los participantes tienen la opción de delegar la participación este módulo en su asistente de casa o en algún familiar que viva en su casa.

El aporte de participación es de RD\$7,500.00, y con el mismo apoyas las acciones de la **Fundación Armonía y Bienestar, Inc.**, en Azua de Compostela

También tienes la opción de elegir los módulos que te interesan: Los módulos individuales del I al IV tienen un costo de RD\$1,250.00. El módulo V tiene un costo de RD\$3,800.00.

Facilitadores:

Dra. Sandra Castillo
Dr. Manuel Ciprián
Arquitecto Rafael Lora
Ingeniero Luis G.. Garrido
Ing. Agrónomo Bartolo Cuevas
Dr. Osvaldo Peña Tió
Miguel Severino (ChefCocina Vegetariana)

El Curso-Taller Incluye:

- Certificado de Participación
- DVD con material básico de apoyo y Guía con todas las recetas recomendadas

Lugar:

Calle Danae No. 37, Gazcue - Santo Domingo, D. N.

Para mayor información e inscripción:

Eco-Tienda Naturavida

Tel.: 809-685-7765

E-mail: cotacto@armoniabieneestar.org

Visítanos en: www.armoniabieneestar.org



Fundación
Armonía y Bienestar, Inc.
(FUNDABIEN)

Curso-Taller Cocina Vital Vegetariana

Sábado 11 de Junio de 9:00 a.m. - 12:00 m.

Inscríbete ya...!



Nuestro organismo requiere, que fundamentalmente le proporcionemos hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas, minerales, agua y fibras, y estos elementos debemos suplirlos a la medida, ni por debajo, ni por encima.

Con el interés de facilitar a las personas, quienes por sus múltiples ocupaciones, o por su especial estado de salud, no cuentan con el tiempo, los conocimientos, ni las condiciones requeridas para alimentarse correctamente, presentamos la Escuela de Cocina Saludable, con entrenamiento teórico-práctico, y pasantía, para aquellos que les interese una preparación profesional (para instalar un negocio o para trabajar en el área).

Qué es la Escuela de Cocina Saludable

El objetivo de la *Escuela de Cocina Saludable*, es promover la alimentación balanceada, en base a una dieta vegetariana internacional, con enfoque especial en los criterios del estilo de vida de los *Alimentos Vivos* (vegetales y frutas orgánicas y frescas, los germinados, etc.), y de la *Cocina Ayurvédica*, con el interés de contribuir a que las personas mantengan y/o recuperen la salud, la vitalidad, el equilibrio emocional y la paz interior.

La *Escuela de Cocina Saludable* cuenta con un equipo de facilitadores, formados profesionalmente en las diferentes áreas a tratar, como son médicos especializados en nutrición y dietética, técnicos ayurvédicos, técnicos especializados en cultivos hidropónicos, instructores de yoga, entre otros profesionales. Además dispone de instalaciones especializadas para los entrenamientos.

CURSO-TALLER COCINA VITAL VEGETARIANA PROGRAMA A DESARROLLAR

MODULO I: Evaluaciones de Salud

- Evaluación de salud a través de la *Iridología*
- Evaluación de la naturaleza psico-espiritual de los *Tipos de Cuerpos* o *Doshas*, según el *Ayurveda*.
- Práctica-Menú para Transición a una Vida más Saludable

MODULO II: Nutrición, Manejo de Estrés y la Alimentación

- Conceptos Básicos de Nutrición y Dietética
- Combinaciones de Alimentos
- Equilibrio entre alimentos crudos y cocinados
- Enzimas- Importancia en el organismo, Clasificación, Modos de Adquirirlas
- El estrés y sus manifestaciones
- Dieta Antiestrés.
- Ejercicios Yoga para la Relajación.
- Práctica-Menú para transición a una vida más saludable

MODULO III: Elementos Esenciales de la Cocina Saludable:

- Equipos y Herramientas
- Adquisición de los Ingredientes: Verduras, Hortalizas, legumbres, frutas, granos y nueces, algas, hongos, especias, leches, quesos, aceites, etc.
- Instrucciones para preparación de huertos hidropónicos orgánicos
- Alimentos Vivos-Germinados
- Práctica-Menú para transición a una vida más saludable

MODULO IV: Técnicas de Manejo, Preparación y Presentación de los Alimentos:

- Higiene Mental, Física y Ambiental.
- Forma de Preparar los Alimentos: Cortado, Picado, etc.
- Cocción-Comida al Vapor.
- Conservación de los Alimentos
- Tabla de Equivalencias
- Condiciones para una mesa Saludable
- Consejos para una Vida más Sana
- Práctica-Menú para Transición a Una Vida Más Saludable

MODULO V: Recetas para cada tipo de cuerpo o condición de salud, con información nutricional.

Desayunos, Almuerzos, aperitivos y cenas

Jugos, Infusiones, Sopas, Salsas, Aderezos, ensaladas, canapés, tacos, emparedados y hamburguesas legumbres, Arroz, empanadas, paellas, pizzas, humus, mayonesa sin huevo, frutas, vegetales universales, etc.

Para la agudeza y prevención visual, fortalecer el sistema nervioso, fortalecer el corazón, aparato respiratorio, desintoxicación del tabaco, hígado y vesícula biliar, fortalecer colon, estómago, intestinos, aparato urinario, aparato reproductor, metabolismo, aparato locomotor, afecciones de la piel, belleza, prevención y tratamiento infecciones, fortalecer las mamas, menús energizantes, fortalecimiento de las células en general.