



*Todos necesitamos alimentos en nuestra vida. Cada vez que nos sentamos a comer, es una oportunidad importante, que podemos aprovechar en nuestro beneficio.*

*En este taller cocinaremos y prepararemos alimentos ricos que nos van a generar SALUD, EQUILIBRIO, ENERGÍA Y PAZ INTERIOR.*

*Si se necesita, a lo largo del taller, también explicaré pautas de cómo hacer la transición o el cambio en la alimentación para aquellos que estéis con la intención puesta en ello.*

*Siendo conscientes de las cualidades y efectos de cada alimento, podremos obtener nuestros propios modelos de salud, aportando a nuestra vida, la base para la armonía y el equilibrio en el cuerpo, mente, emociones y espíritu.*

*Elaboraremos varias recetas, entre ellas, una verdura dulce, muy importante en la fecha que estamos y que además, nos va a ayudar a mejorar nuestras digestiones. También cocinaremos un buen plato de proteína vegetal, introduciremos las algas a la ensalada, un cereal y como no!...un rico postre sin azúcar, sin lácteos y con mucho amor!*

*¡Os invito a descubrir este apasionante viaje energético en el próximo taller que se celebrará en Alsasua/ Altsasu!*

