

## LABORATORIO ESPERIENZIALE EMOZIONALE ALIMENTARE: METODO PARESCHE

5 maggio

dalle 9,30 alle 17,30

Il laboratorio esperienziale è concepito e strutturato in differenti momenti ed esperienze a significato globale, dallo scegliere gli alimenti, al preparare, cucinare, assaporare, gustare il cibo; al conoscere e riconoscere i sapori, osservare i colori degli alimenti, fare proprio nuovamente l'olfatto per annusare e sperimentare il profumo degli alimenti, delle pietanze preparate; entrare meglio in contatto con il proprio gusto, il proprio sapore preferito, contattare e manifestare la propria parte emozionale nella relazione con il cibo al fine di migliorare la qualità della propria alimentazione anche nell'aspetto delle emozioni oltre che nell'aspetto nutrizionale del quotidiano.

Costo: 90 euro

Per approfondimenti sui contenuti dei corsi:

Rita Paresce: [info@ritaparesce.it](mailto:info@ritaparesce.it) cell 348.9320678

*Museo Salterio - Officina del gusto e del paesaggio*

*Via Alzaia Naviglio Pavese, 5*

*20080 Zibido San Giacomo, frazione di Moirago*

*02.90094089 - fax 02/90020238*

*[info@museosalterio.it](mailto:info@museosalterio.it)*

[www.museosalterio.it](http://www.museosalterio.it)



MUSA  
Officina del Gusto  
e del Paesaggio



MUSA  
Officina del Gusto  
e del Paesaggio



**“IL CIBO DA’, IL CIBO TOGLIE!  
MANGIARE SANO PER  
LA QUALITA’ DELLA VITA”**

**20/01 - 3/02 - 24/02 - 10/03 - 24/03  
7/04 - 21/04  
ore 9.30-13.00**

Il presente corso di Educazione Alimentare è concepito e sviluppato a significato globale, per condurre il partecipante alla conoscenza e consapevolezza del cibo e ad una più sana e corretta alimentazione. Verrà trattato concretamente e promosso il concetto di prevenzione della salute e benessere proprio attraverso il cibo sano e vivo ed un corretto stile di vita, il tutto secondo il Metodo Paresce. Il corso è strutturato a moduli/giornate, al termine dei quali è previsto il Laboratorio Esperienziale Emozionale Alimentare.

Costo di partecipazione: complessivo dell'intero corso, € 320;  
ad incontro, € 50;

Per iscrizioni: [info@museosalterio.it](mailto:info@museosalterio.it)

Conduce gli incontri la naturopata Rita Paresce





**20 GENNAIO**


Il cibo: significato, valore originario ed attuale; l'influenza del cibo a livello globale; la prevenzione con il cibo sano; il cibo vivo.

**3 FEBBRAIO**

La scelta del cibo: emozioni e ricordi; fame di...? tentazioni, errori alimentari, emozioni, le giuste scelte; mangiare, masticare, digerire, assimilare: percorso nell'apparato digerente; l'intestino felice: l'importanza di una corretta funzionalità, metodi di depurazione, le tossine emozionali: metodo Parese; l'acqua: importanza, utilità.

**24 FEBBRAIO**

Carboidrati, grassi e proteine; vitamine e minerali; cereali integrali in chicco: glutine sì - glutine no; legumi; verdure; frutta fresca, secca, disidratata; semi oleaginosi, germogli, alghe.



**10 MARZO**

Farine: quali e come utilizzarle; latte vaccino-bevanda vegetale: una valida alternativa; proteine e derivati animali: pesce, uova, formaggio; carni? parliamone.

**24 MARZO**

Condimenti: l'oro giallo, gli agrumi, il vino; zucchero: parliamone-alternative; sale: sì-no-quale?-alternative; aromi freschi, secchi, spezie.

**7 APRILE**

Il rispetto del cibo fin da piccoli: scegliere, preparare, cucinare, assaggiare, gustare, mangiare, evitare gli sprechi; conoscenza e consapevolezza: alimentazione sana a significato globale per uno stile di vita.

**21 APRILE**

Dall'antipasto al dolce: un piatto per ciascuno.

