



Organizza un ciclo di incontri sul tema:

“Curarsi e alimentarsi con le ricette della nonna”

Nell’ambito del programma sugli “stili di vita”, la Lega SPI di Lecco Città organizza un ciclo di incontri nei quali verranno affrontati i vari aspetti dell’alimentazione e della cura con i prodotti che la natura spontaneamente ci offre. Antichi saperi dei quali le nostre generazioni sono ancora in parte depositarie, vanno pian piano disperdendosi, mentre sempre di più si afferma la necessità di un ritorno alla natura. Conoscere i rimedi naturali e le proprietà di alcune erbe può essere d’aiuto per prevenire i malanni di stagione.

Ne parliamo con **Ivana Angeli Naturopata specializzata in ciboterapia**

1° incontro giovedì 22 ottobre 2015 dalle ore 14.30 alle 16.30

“I rimedi naturali per i malanni di stagione”

2° incontro giovedì 19 novembre 2015 dalle ore 14.30 alle 16.30

“Curarsi con gli elementi della terra”(Impacchi, bagni ...)

3° incontro giovedì 18 febbraio 2016 dalle ore 14.30 alle 16.30

“Uso delle erbe spontanee in cucina, e disponibili nel nostro territorio.

4° incontro giovedì 14 aprile 2016 dalle ore 14.30 alle 16.30

“Curarsi con il cibo: lettura dell’alimentazione quotidiana e suggerimenti su alternative possibili.”

5° incontro giovedì 19 maggio 2016 dalle ore 14.30 alle 16.30

“Riconoscimento e metodo di raccolta delle erbe Commestibili- Lezione all’aperto con escursione nei dintorni di Lecco.

Durante il corso verranno fornite ricette per la preparazione di cibi e medicinali.

I corsi si terranno nel salone della sede CGIL Lecco

Il corso è gratuito per gli iscritti allo SPI-CGIL. Necessaria la prenotazione

Tel. 0341 488276 Alfredo, Email: dina.vergottini@gmail.com ;
dina.vergottini@cgil.lombardia.it cell. 329-7420775