



**Sonia
Oceransky**

escuela de alimentación
energética macrobiótica



Cursos de alimentación energética

2016-2017

disfruta comiendo

sano



Curso básico. Nivel I:

“Que el alimento sea tu medicina”

Se puede asistir al Curso Básico anual (un día al mes), o se puede asistir a clases sueltas. Plazas limitadas con alta demanda.

iNuevo! Curso Mini: Una versión más breve de los cursos de cocina prácticos, con teoría y una práctica reducida, para quienes no puedan venir en fin de semana (toda la información en nuestra web).

Octubre:

Otoño en equilibrio y armonía

Qué comer y cómo cocinar para pasar un otoño con energía y salud. Alimentos extremos generan emociones extremas; alimentos centrados generan equilibrio y armonía. Cuidado de los órganos implicados con el plexo solar (centro emocional): bazo, estómago y páncreas. Elaboración práctica de preparados para tos, gripes, resfriados...

Curso teórico con aplicación práctica.

Precio: 40 €.

Domingo 9 de octubre, de 10,00 a 13,30 h.

Noviembre:

Cocina para estabilizar emociones

Cocinamos platos que nutren el plexo solar para estabilizar el cuerpo emocional: el dulzor natural de las verduras y cereales en diferentes y deliciosas combinaciones.

Curso práctico (con teoría y cocina práctica)

Precio 50 €.

Domingo 6 de noviembre, de 10,00 a 13,30 h.

Curso Mini: jueves 10 de noviembre, de 19'30 a 22 h. Precio: 40 €.

Diciembre:

Invierno con salud y vitalidad

Qué comer y cómo cocinar para disfrutar un invierno sin frío ni debilidades, llen@s de energía. Cuidado de los órganos implicados: riñones, vejiga y aparato reproductor. Qué les debilita y qué les fortalece. Elaboración práctica de preparados para cistitis, artritis, miomas, etc.

Curso teórico con aplicación práctica.

Precio: 40 €.

Domingo 18 de diciembre, de 10,00 a 13,30 h.

Enero:

Cocina para fortalecer y mineralizarse

Las algas: de tesoro del mar. Propiedades de cada tipo de alga. Cocinamos alimentos ricos en nutrientes y minerales, en sabrosos platos para toda la familia.

Curso con teoría y cocina práctica.

Precio 50 €.

Domingo 15 de enero, de 10,00 a 13,30 h.

Curso Mini: jueves 12 de enero, de 19'30 a 22 h. Precio: 40 €.

Febrero:

Empezar el día con buena energía

Importancia del buen desayuno. Cereales integrales, fuente de salud y energía estable durante todo el día. Cocinamos diferentes opciones de desayunos, dulces y salados, y bebidas energéticas.

Curso de cocina práctica.

Precio: 50 €.

Domingo 5 de febrero, de 10,00 a 13,30 h.

Curso Mini: jueves 9 de febrero, de 19,30 a 22,00 h. Precio: 40 €.

Marzo:

Limpieza del cuerpo en primavera

Platos para una primavera plétórica de energía y alegría, evitando la astenia estacional. Cuidado de los órganos relacionados: hígado y vesícula biliar. Depurar, deshinchar y bajar peso. Elaboración práctica de preparados para desintoxicar el cuerpo y cuidar hígado y vesícula.

Curso teórico con aplicación práctica.

Precio: 40 €.

Domingo 5 de marzo, de 10,00 a 13,30 h.

Abril:

Cocina para adelgazar y depurar

Bajar volumen comiendo bien, sano y sabroso. Cocinamos platos para depurar, desintoxicar, deshinchar... ¡Somos lo que comemos!

Curso con teoría y cocina práctica.

Precio 50 €.

Domingo 2 de abril, de 10,00 a 13,30 h.

Curso Mini: jueves 6 de abril, de 19,30 a 22,00 h. Precio: 40 €.

Mayo:

Irradiar bienestar en verano

Sentirnos liger@s y vitales, sin sofocos ni pasar calor, disfrutando con plenitud e irradiando salud. Cuidado de los órganos relacionados: corazón e intestinos. Elaboración de preparados para cuidar nuestros intestinos y para diarreas, gases, estreñimiento...

Curso teórico con aplicación práctica.

Precio: 40 €.

Domingo 14 de mayo, de 10,00 a 13,30 h.

Junio:

Cocina para deshinchar y digerir bien

Una buena salud intestinal aumentará tu bienestar de salud a afuera, incrementando tu felicidad y tu calma. Cocinamos platos que se digieren bien sin hincharse ni producir acidez, son rápidos, fáciles y ricos.

Curso con teoría y cocina práctica.

Precio 50 €.

Domingo 11 de junio, de 10,00 a 13,30 h.

Curso Mini: jueves 8 de junio, de 19,30 a 22,00 h. Precio: 40 €.



Reserva ya tu plaza en:

Teléfono 616 705 558

secretariasoniaoceransky@gmail.com

www.cocinaenergetica.net

f Cocina energética macrobiótica

t @CocinaEnergetic



¿Dónde?

En la Escuela de Cocina Energética, situada en el Centro Comercial Modoo (Edificio Calatrava) en la 3.ª planta, en frente de "Woman Secret", en Oviedo (Asturias). Los cursos on line (por internet) en la web www.cocinaenergetica.net



Cursos de alimentación energética 2016-2017



Curso intermedio. Nivel II:

Curso mensual destinado a las personas que han completado el Curso Básico. Un total de 9 Sesiones principalmente teóricas, con alguna práctica de cocina. Consultar el programa detallado y condiciones en la web.

- Un Jueves al mes, de 19'30 a 22 h.
- Precio: 35 euros por sesión (para inscripciones al curso completo consultar promoción).
- **Fechas:** 20 de octubre, 17 de noviembre, 15 de diciembre, 19 de enero, 16 de febrero, 16 de marzo, 20 de abril, 18 de mayo, 15 de junio.

Cursos Especiales

PROTEÍNAS VEGETALES

Curso para conocer y cocinar las proteínas de origen vegetal: legumbres en platos diferentes y deliciosos, tofu, seitán, tempeh... Aprender a cocinarlas de una forma sabrosa y potente es esencial para sustituir la proteína de origen animal.

Curso con teoría y cocina práctica.

Precio 50 €.

Domingo 23 de octubre, de 10,00 a 13,30 h.

DESAYUNOS

Importancia de un buen desayuno. Cereales integrales, fuente de salud y energía estable durante todo el día.

Cocinamos diferentes opciones de desayunos, dulces y salados, y bebidas energéticas.

Curso de cocina práctica.

Precio 50 €.

Sábado 4 de febrero, de 10,00 a 13,30 h.

CEREALES INTEGRALES

Propiedades de los cereales en grano, excelente fuente de energía. Diferentes formas de cocinar mijo, avena, cebada, quinoa, polenta, arroz integral, bulgur, amaranto... para crear variedad en tu cocina del día a día!

Curso con teoría y cocina práctica.

Precio 50 €.

Domingo 12 de marzo, de 10,00 a 13,30 h.

Actividades on-line

CONSULTAS ON-LINE:

Sesiones individuales y familiares por internet.

Pide tu cita en el teléfono (+34) **616 70 55 58**

CURSOS ON-LINE:

HUESOS SANOS Y FUERTES, COCINA PARA BEBÉS, SALUD INTESTINAL...

Consultar en la web.

Intensivo de cocina

Cuatro días para aprender a cocinar muchos platos variados y sabrosos, con recetas nuevas! Dedicado cada día a un grupo de alimentos. Se puede asistir días sueltos.

Verduras del mar (algas) y de la tierra, para disfrutar y mineralizarse

Cereales integrales: energía y vitalidad a raudales

Proteínas vegetales: sabrosas y versátiles, para cuidar nuestra salud

Postres sanos y deliciosos que no engordan

Curso de cocina práctica.

Precio 50 € cada día

Días 29 y 30 de junio, 1 y 2 de julio.

Horarios y programa en la web.

CONSULTAME!

SESIONES INDIVIDUALIZADAS PARA TI y tu familia. Mira en la web:

www.cocinaenergetica.net/consultame



CHARLAS GRATUITAS en Oviedo, Gijón, Avilés y otras localidades: ¡Consulta la web!

Para recibir la información actualizada te recomendamos inscribirte en nuestro boletín, escríbenos a info@cocinaenergetica.net

CURSOS DE ALIMENTACION ENERGETICA 2016-2017

Curso básico: Que el alimento sea tu medicina

OCTUBRE 2016 OTOÑO EN EQUILIBRIO Y ARMONÍA Domingo 9	NOVIEMBRE 2016 COCINA PARA ESTABILIZAR EMOCIONES Domingo 6 CURSO MINI: Jueves 10	DECIEMBRE 2016 INVIERNO CON SALUD Y VITALIDAD Domingo 18	ENERO 2017 COCINAR PARA FORTALECER Y MINERALIZARSE Domingo 15 CURSO MINI: Jueves 12	FEBRERO 2017 EMPEZAR EL DÍA CON BUENA ENERGÍA Domingo 5 CURSO MINI: Jueves 9
MARZO 2017 LIMPIAR EL CUERPO EN PRIMAVERA Domingo 5	ABRIL 2017 COCINA PARA ADELGAZAR Y DEPURAR Domingo 2 CURSO MINI: Jueves 6	MAYO 2017 IRRADIAR BIENESTAR EN VERANO Domingo 14	JUNIO 2017 COCINA PARA DESHINCHAR Y DIGERIR BIEN Domingo 11 CURSO MINI: Jueves 8	

Curso intermedio nivel II

20 de **octubre**, 17 de **noviembre**, 15 de **diciembre**, 19 de **enero**, 16 de **febrero**, 16 de **marzo**, 20 de **abril**, 18 de **mayo**, 15 de **junio**

Un jueves al mes

Cursos especiales

OCTUBRE 2016
PROTEÍNAS VEGETALES
Domingo 23

FEBRERO 2017
DESAYUNOS
Sábado 4

MARZO 2017
CEREALES INTEGRALES
Domingo 12

Actividades online

CONSULTAS ON LINE
616 70 55 58

CURSOS ON LINE
Huesos sanos y fuertes, cocina para bebés, salud intestinal...

Consultar en la web

Curso intensivo de cocina

JUNIO 2017
Jueves 29 y Viernes 30

JULIO 2017
Sábado 1 y Domingo 2

Horarios y programa
Consultar en la web

Charlas gratuitas

Consultar en la web en el apartado «este mes»